



YOGA

para a

SAÚDE

DR. PAULO BITTENCOURT
& DR. JULIANO PIMENTEL



Estante
de Medicina



YOGA

para a

SAÚDE.

DR. PAULO BITTENCOURT
DR. JULIANO PIMENTEL

colaboração
MARIANA PEIXOTO CARVALHO

ilustrações
AGAIR GIL



SÃO PAULO, 2016

Yoga para a saúde

Copyright © 2016 by Paulo Bittencourt/Juliano Pimentel

Copyright © 2016 by Novo Século Editora Ltda.

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Vitor Donofrio

AQUISIÇÕES

Cleber Vasconcelos

EDITORIAL

Giovanna Petrólio

João Paulo Putini

Nair Ferraz

Rebeca Lacerda

PREPARAÇÃO

Iracy Borges

DIAGRAMAÇÃO

João Paulo Putini

REVISÃO

Mônica Reis

ILUSTRAÇÕES

Agair Gil (ilustrador e educador físico)

CAPA

Marina Avila

DESENVOLVIMENTO DE EBOOK

Loope – design e publicações digitais |

www.loope.com.br

Texto de acordo com as normas do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa (1990), em vigor desde 1º de janeiro de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/705

Bittencourt, Paulo

Yoga para a saúde

Paulo Bittencourt e Juliano Pimentel ; colaboração de Mariana Peixoto Carvalho ; ilustrações de Agair Gil.

Barueri, SP: Novo Século Editora, 2016.

ISBN: 978-85-428-1179-7

1. Ioga 2. Saúde 3. Bem-estar I. Título II. Pimentel, Juliano III. Carvalho, Mariana Peixoto IV. Gil, Agair.

16-1048

CDD-181.45

Índice para catálogo sistemático:

1. Ioga 181.45



NOVO SÉCULO EDITORA LTDA.

Alameda Araguaia, 2190 – Bloco A – 11º andar – Conjunto 1111

CEP 06455-000 – Alphaville Industrial, Barueri – SP – Brasil

Tel.: (11) 3699-7107 | Fax: (11) 3699-7323

www.novoseculo.com.br | atendimento@novoseculo.com.br

DR. PAULO BITTENCOURT

*À minha amada, Camila, e à minha família, Sandra,
João Nestor, Marcus e Gabriel pelo apoio e amor incondicional.*

DR. JULIANO PIMENTEL

*À minha amada esposa, Carolina, e à minha família, Mirtes,
Daniel e Cayo pela inspiração e compreensão infindas.*

SUMÁRIO

Capa

Folha de Rosto

Créditos

Dedicatória

Apresentação

1. O que é yoga?

Partes do yoga

1. Preceitos morais de conduta

2. Observâncias internas

3. Posturas

4. Exercícios respiratórios

5. Abstração sensorial

6. Concentração

7. Meditação

8. Absorção

Ramos do yoga

Hatha Yoga: características

1. Iyengar Yoga

2. Ashtanga Vinyasa Yoga

3. Power Yoga

4. Kundalini Yoga

Contextualizando a história do yoga

2. Evidências atuais e benefícios

Evidências atuais. O que diz a medicina?

Benefícios

Aumento da flexibilidade

Fortalecimento muscular

Melhora do equilíbrio

Redução de tensões musculares

Correção postural e proteção da coluna vertebral

Aumento da densidade óssea e prevenção da osteoporose

Prevenção do desgaste da cartilagem articular

Prevenção de varizes e trombose venosa nas pernas

Aumento do fluxo sanguíneo arterial e do suprimento de oxigênio

Melhora da drenagem linfática
Equilíbrio do sistema imunológico
Redução da pressão arterial e controle da hipertensão arterial sistêmica
Efeito protetor arterial e redução do risco cardíaco
Melhora do perfil lipídico e retardo da aterosclerose
Regulação da frequência cardíaca
Relativa segurança para casos leves de insuficiência cardíaca
Diminuição dos níveis de glicose no sangue (glicemia) e controle do diabetes melito
Equilíbrio do sistema endócrino e do metabolismo
Controle do estresse e da ansiedade
Aumento da sensação de felicidade e estabilização do humor
Ajuda na perda de peso e no combate à obesidade
Alívio nos sintomas da menopausa
Melhora da função pulmonar e ajuda no controle da asma
Melhora no funcionamento do sistema digestivo
Melhora na qualidade do sono e ajuda no combate à insônia
Rejuvenescimento e aumento da vitalidade
Efeitos no sistema nervoso central
Ajuda no alívio e na prevenção da enxaqueca
Ativação dos músculos dos olhos e benefícios para a visão

3. O yoga, a natureza e o ser humano

A visão holística da natureza e do ser humano
Os cinco elementos fundamentais do universo
O conceito ayurvédico de toxina
A visão da ciência e o modelo reducionista
O yoga vê o ser humano como um microcosmo do universo
O ego é o que nos individualiza em relação ao resto do universo
Condicionamentos: padrões automáticos da mente
As aflições da mente
A consciência universal é a fonte da intuição e da sabedoria
O Dharma e o Karma
A fisiologia sutil do yoga
As cinco camadas do ser
Chakras – Os canais e os centros energéticos

1. Chakra raiz ou básico
2. Chakra sacral ou sexual

3. Chakra umbilical ou solar

4. Chakra cardíaco

5. Chakra laríngeo

6. Chakra frontal

7. Chakra coronal

O que são os mantras e como eles agem?

O Hatha Yoga e sua ação na fisiologia sutil

4. As posturas do yoga

Relações anatômicas importantes para a prática do yoga

A coluna vertebral

Protegendo a coluna vertebral durante a prática

As ações corporais

Transições entre as posturas e a relação com a respiração

Harmonização, a atitude mental leva à consciência corporal

Soltura das articulações

Pescoço

Ombros

Punhos

Quadril

Pés

Joelhos

As principais posturas do yoga

5. Ativação de plexos nervosos e glândulas

Ativação de plexos nervosos e glândulas (ativação neuroglandular)

6. Procedimentos de purificação orgânica

7. Exercícios respiratórios

Fases da respiração

Noções anatômicas, fisiológicas e etapas do movimento respiratório

Etapas do movimento respiratório

Ritmos dos respiratórios

Posturas para a prática dos respiratórios

Considerações básicas para a prática dos respiratórios

Exercícios preparatórios básicos

Exercícios respiratórios

Como executar as retenções prolongadas na prática dos respiratórios?

8. Relaxamento e interiorização

9. Concentração e meditação

Três etapas da meditação

Concentração

Meditação

Absorção meditativa (estado de supraconsciência)

O que é ego?

Órgãos do sentido

O que é a mente?

A natureza quântica do universo

Absorção ligada ao ego

Absorção pura

As ondas cerebrais e a meditação

Posturas para meditação

Recomendações

Técnicas de concentração

Foco no silêncio (absoluto ou vazio)

Foco no som (mantras)

Foco nos sentimentos positivos (mantra pessoal e afirmação interior)

Foco na respiração

Foco na luz interior (pontos visuais)

Mentalizações

Mentalização do fogo interior

Mentalização do lago de águas calmas

Mentalização da árvore

Rotatividade do foco

Meditação dinâmica

Desapego aos pensamentos

Meditação na postura do cadáver

Benefícios da meditação

10. O seu yoga

Como organizar a sua prática do yoga?

Referências bibliográficas

Agradecimentos

Colofão

APRESENTAÇÃO

Esta obra foi preparada para difundir o yoga como uma ciência completa, capaz de restaurar o equilíbrio da saúde e promover o bem-estar, ajudando na prevenção de doenças, na reabilitação e como modalidade de cura complementar à medicina moderna. Contudo, vamos mais além, ao demonstrar o real objetivo dessa técnica rumo ao autoconhecimento e à liberdade.

Este livro traz um embasamento médico-científico que possibilitará até aos mais céticos se convencerem quanto ao impacto positivo do yoga na saúde do corpo e da mente.

Experimente praticá-lo e sinta os sinais que seu organismo lhe dará. Certamente você não vai querer mais parar de “yogar”.

capítulo 1

O QUE É YOGA?

O termo “yoga” diz respeito a uma ciência prática do autoconhecimento que leva ao reconhecimento da integração do ser humano, em todos os seus aspectos (a unidade mente/corpo/alma), com o todo, ou seja, a união do “Eu” (consciência individual ou simplesmente alma) com o “Absoluto” (consciência universal ou, simplesmente, Deus). Em sânscrito, um idioma da Índia antiga, yoga significa união. Também é conhecido por ser um caminho para a liberdade suprema.

É importante ressaltar, antes de seguirmos em frente, que o yoga não é uma religião. Diríamos que é mais uma ciência voltada ao conhecimento do indivíduo pelo próprio indivíduo.

O yoga, quando praticado, pode responder a perguntas que têm por base questionar-se “*Como?*”:

- **Como fazemos** para chegar dentro de nós mesmos?
- **Como experimentamos** a plenitude?
- **Como obtemos** a paz interior?

A resposta a essas indagações, independentemente de religião ou credo, permite-nos pôr em prática a busca interior. Qualquer que seja a sua opção, seja cético, agnóstico, ateu ou seguidor de uma tradição religiosa – do cristianismo (católico, evangélico ou ortodoxo), islamismo, judaísmo, hinduísmo, budismo, entre outras –, não importa, pois o yoga não contesta nenhuma crença, já que tem como pedra fundamental o princípio da tolerância e oferece uma proposta direcionada para quem quer se tornar uma

pessoa melhor e pretende viver em estado de constante paz interior e liberdade.

Isso posto, acreditamos ser o yoga um ponto comum entre todas as crenças e preceitos morais, não importando a região do mundo em que se viva.

Nota: os leitores ateus ou agnósticos podem substituir, toda vez que lerem nesta obra o termo “Deus”, por “natureza” (universo); e o termo “alma” por “natureza dentro de nós”.

Muitas pessoas se interessam pela prática do exercício corporal das posturas do yoga, sem se engajar na busca interior (o autoconhecimento). Não vemos problema algum se sua motivação for somente física, no intuito de aperfeiçoar o corpo e se tornar mais saudável, pois, de fato, não há nada de errado com isso. Você é quem escolhe quanto quer se aprofundar na sua prática!

Muitas são as correntes que tentam definir o yoga. Dentre elas, Patañjali, em sua obra *Aforismos do Yoga*, o estruturou. A definição dessa ciência está no segundo e terceiro aforismos, que consistem em:

- Yoga é neutralizar os vórtices da mente (turbilhões de sentimentos, emoções e pensamentos).
- Levando o praticante a permanecer em sua verdadeira natureza (a plenitude da alma).

Resumindo-os: *praticar yoga é acalmar a mente para experimentar a plenitude da alma!* Essa conclusão dá uma ideia bem próxima da definição de yoga, conforme consta nos primeiros pontos abordados no início deste capítulo.

Com isso, vemos que, para experimentar a nossa natureza plena e atingir a liberdade suprema – a meta do yoga –, é necessário acalmar a mente, ou seja, desfazer os redemoinhos de sentimentos, emoções e pensamentos nos quais estamos imersos diariamente.

Entenda que Patañjali, em sua época, já intuía a presença das ondas cerebrais, fato hoje comprovado e amplamente estudado pela ciência médica. Na visão do sábio, essas ondas assumem o formato de vórtices ou redemoinhos, por se dissiparem de forma concêntrica ao redor de um ponto central. Isso ocorre quando a mente, quase sempre inquieta pelas infinitas vontades do ego (o senso de individualidade), fica agitada e aflita em nosso dia a dia.

Perceba que os desejos e apegos do ego são a origem, ou seja, o ponto central da confluência desses vórtices de sentimentos, emoções e pensamentos, sejam eles positivos ou negativos, elevados ou mundanos. Seus conteúdos dependem das inclinações pessoais, atitudes mentais e propósitos de vida. Na verdade, para o yoga (prática de pacificar a mente) não importa quais são os seus conteúdos, mas sim a forma e a dimensão que eles assumem na mente, pois lá estão eles, sempre rodando, girando e revolvendo. Essa é a causa de toda instabilidade mental e emocional.

Por exemplo: quando estamos aflitos por alguma coisa ou desejamos muito obter ou conquistar algo ou a atenção de alguém, qualquer que seja o objetivo, todos os pensamentos giram em torno disso. O ego grita: *“eu quero isto, eu gosto daquilo, eu desejo, eu prefiro, eu preciso, eu rejeito, eu dispenso”*. O ego sempre anseia por reconhecimento e posse, quando o indivíduo assume posturas como *“eu conquistei isto”* ou *“aquilo é meu”*. O problema é que os desejos até podem ser alcançados, mas nunca são satisfeitos, pois eles sempre surgem infinitas vezes, gerando, em muitas delas, sofrimentos e frustrações.

A prática do yoga acalma esses vórtices não por confrontá-los em nossa mente, pois isso só pioraria as coisas por agitar e revolver ainda mais esses redemoinhos, mas porque, ao meditarmos, a mente se tranquiliza, e assim experimentamos a plenitude e a verdadeira felicidade dentro de nós. Isso destrói a ilusão de que a felicidade depende da satisfação das vontades, apegos e desejos. Esse paradigma é uma ilusão construída pelo ego, simplesmente porque já somos repletos de felicidade! Basta fecharmos os

olhos e experimentarmos a paz interior. Não se trata de ter um ou outro desejo, mas sim da importância que essas atitudes têm em nossa vida.

Ao longo de nossa vida agimos no mundo de uma forma que nos leva a perder a nossa liberdade. Muitas vezes, ao alcançar metas e objetivos, restringimos nossa felicidade a essas conquistas, como se fosse uma moeda de troca. A verdadeira liberdade é conquistada pela prática da ação desinteressada, ou seja, pelo desapego ao resultado das ações. Devemos agir sem esperar retribuições! Portanto, pode-se observar que o yoga não nos tolhe em nada, muito pelo contrário, permite que nos conectemos com a fonte da felicidade plena, a nossa essência, e nos tornemos livres para fazermos nossas próprias escolhas, sem nos apegarmos às retribuições das ações.

Ainda de acordo com Patañjali, yoga é a ciência da meditação. Mas, ao propor também um conjunto de preceitos éticos e morais para mantermos a mente serena no dia a dia e levarmos uma vida harmoniosa em sociedade, ele foi mais além, estabelecendo que oito são as partes do yoga, e difundindo o denominado yoga de oito membros ou yoga real, também denominado yoga meditativo.

PARTES DO YOGA

1. Preceitos morais de conduta
2. Observâncias internas
3. Posturas
4. Exercícios respiratórios
5. Abstração sensorial
6. Concentração
7. Meditação
8. Absorção

Os dois primeiros são pilares que servem de arcabouço ético-moral e se desdobram, cada um, respectivamente, em cinco preceitos e prescrições, a saber:

1. Preceitos morais de conduta

1.1 Não violência

Benevolência, compaixão e pacifismo

1.2 Não mentir

Sinceridade e veracidade

1.3 Não roubar

Não tomar ou cobiçar o que é alheio

1.4 Continência

Não dispersar a energia sexual, a fidelidade e a pureza nos relacionamentos

1.5 Desapego

Não ter apego aos bens materiais e às retribuições das ações

2. Observâncias internas

2.1 Purificação

Limpeza do corpo e pureza da mente

2.2 Contentamento

Permanecer sempre contente, sobretudo nas adversidades, e se contentar com o que tem

2.3 Autossuperação

Tolerar as adversidades, ter força de vontade e persistência

2.4 Autoestudo

Praticar a interiorização e ter consciência de si próprio como um ser pleno, uno com a totalidade (em comunhão com Deus)

2.5 Entrega de si

Atitude de total entrega, gratidão e reverência a Deus

É interessante notar como os preceitos guiam a própria prática do yoga e como esta pode servir para ensiná-los. Por exemplo: ao praticar uma determinada postura deve-se seguir a não violência, pois ultrapassar os limites do próprio corpo é uma forma de autoagressão. Isso equivale a dizer que não ter a força de vontade para progredir a cada dia na prática é mentir para si próprio.

Pode parecer difícil aplicar tais preceitos e prescrições no dia a dia, mas, na verdade, eles se complementam como se fossem um. Recomenda-se focar

um só preceito a cada vez, sobretudo se for ele o seu ponto fraco, pois, ao atingir um resultado, todos os outros preceitos virão naturalmente.

3. Posturas

Firme e confortável é a postura. Assim é que Patañjali define as posições sentadas para a prática da meditação.

Sobre as outras posturas corporais, que são essenciais para desenvolver o corpo e a mente, promovendo saúde, bem-estar e longevidade – pré-requisitos fundamentais para seguir passos do yoga –, só se tem registros literários a partir dos textos que compõem o Hatha Yoga.

4. Exercícios respiratórios

Dizem respeito às diversas técnicas respiratórias que promovem a expansão da vitalidade e servem para apaziguar a mente, controlar as emoções e fortalecer a saúde.

5. Abstração sensorial

Acontece de forma natural durante a prática do yoga e é um processo gradual que conduz à redução da influência dos estímulos externos sobre a mente, que, automaticamente, passa a focar o ambiente interno, condição sem a qual é impossível começar a meditação.

6. Concentração

Ao focar a atenção em um só “objeto/elemento” escolhido como alvo, o praticante do yoga é como que conduzido por uma “via” de fluxo unidirecional rumo aos planos mais profundos do psiquismo, diminuindo a interferência da parte mais superficial da consciência em que os pensamentos, sentimentos e emoções fluem de forma incessante.

7. Meditação

Ao persistir na concentração, o praticante mergulha no processo de introspecção, à medida que a mente silencia, e acontece a meditação, por

assim dizer, o maior objetivo da prática yogue.

8. Absorção

Uma vez alcançado o estágio “meditativo” o praticante pode passar à etapa final do processo – a chamada absorção meditativa ou estado de supraconsciência. É quando pode experimentar a plenitude, pois a mente se torna permeável. Ao atingir essa condição, não é só a mente que se acalma, o ego também, e, finalmente, cede espaço ao “Eu interior” (alma). Diz-se, assim, que o “todo” passa a ser percebido no “Eu”, e o “Eu” no “todo”, ou seja, tudo é reconhecido como um (a percepção da união). Acontece, então, a absorção, que pode ser explicada por meio de uma simples analogia: assim como o sal se mistura à água, o ego se dissolve na consciência. Com isso, a alma (consciência individual) passa a ser experimentada em plena comunhão com Deus (consciência universal). É a experiência direta da plenitude dentro de nós, a mais pura autorrealização.

É preciso notar que o estado de supraconsciência é experimentado na meditação profunda, que pode ou não ser atingida durante a prática. Por isso se diz que “a absorção meditativa vem e vai, mas a vida de yoga continua”. Nesse sentido, a prática yogue passa a ser uma atitude de vida, ou uma vivência, que é resultado gradual da prática e da aplicação de seus preceitos morais.

Viver o yoga permite, a quem o pratica, reconhecer que nós já somos o que buscamos, a felicidade plena!

RAMOS DO YOGA

O yoga foca diferentes aspectos do ser humano, dos quais enumeramos e nomeamos algumas ramificações:

- a devoção e a espiritualidade (Bhakti Yoga);
- o conhecimento (Jñana Yoga);
- a ação e a caridade (Karma Yoga);
- a mente e a meditação (Raja Yoga);

- o corpo/mente pela prática física (Hatha Yoga).

Dessas ramificações interessa-nos mais o Hatha Yoga por ser o mais difundido no cenário mundial.

Hatha Yoga: características

Essa modalidade do yoga se caracteriza por uma prática corporal de intensidade moderada. As posturas são feitas livremente, sem séries predeterminadas, em um ritmo tranquilo e com a respiração profunda, de forma a induzir um estado de relaxamento. Trabalha-se o corpo, mas o alvo é a mente, que vai sendo preparada para a prática dos exercícios respiratórios e da meditação. Utilizam-se também técnicas de purificação corporal, vocalização de mantras, posições gestuais específicas das mãos e do corpo, ativação de plexos nervosos e glândulas, além de métodos de relaxamento.

Atualmente existem diversas vertentes oriundas do Hatha Yoga, com peculiaridades técnicas distintas que atendem às diferenças pessoais e suas necessidades. As principais delas são:

1. Iyengar Yoga

É uma variedade do Hatha Yoga, criada pelo mestre indiano B. K. S. Iyengar, que busca o alinhamento corporal e a extrema precisão na realização das posturas, que são mantidas por um período de tempo mais prolongado. Admite-se o uso de acessórios para aumentar a consciência corporal, corrigir e intensificar as posturas.

2. Ashtanga Vinyasa Yoga

É a mais vigorosa de todas as vertentes. As posturas são feitas em seis séries fixas, em ordem crescente de dificuldade, coordenando as posições com a respiração, em um método denominado Vinyasa. Sua prática gera calor, aumenta o metabolismo e melhora o condicionamento cardiovascular, sendo considerada uma atividade com efeito aeróbico.

3. Power Yoga

É uma adaptação norte-americana menos intensa do Ashtanga Vinyasa Yoga e mais acessível, por exigir um pouco menos da condição corporal.

4. *Kundalini Yoga*

É uma das modalidades menos intensas, do ponto de vista corporal, que foca práticas que exploram em maior profundidade os conceitos psicoenergéticos da “fisiologia sutil” do yoga, objetivando o chamado “despertar da energia latente (Kundalini)”. Para compreendermos isso, é preciso explicar que os textos antigos do Hatha Yoga, ligados à literatura tântrica, postulam e detalham a existência de forças energéticas que extrapolam os conceitos anatomofisiológicos convencionais.

Tais forças são organizadas em centros de energia (chakras) e canais sutis, por onde circula a energia vital por todo o corpo/mente. São elas as responsáveis pela manutenção da vida e pelo equilíbrio do organismo. A energia latente estaria situada na base da coluna vertebral e representaria a força vital primordial relacionada ao potencial evolutivo do ser humano. O “despertar da Kundalini” representaria o processo de ascensão dessa energia por um eixo central, situado ao longo da coluna vertebral, que, ao atingir os centros energéticos (chakras) superiores, localizados na cabeça, permitiriam ao yogue alcançar o estado de supraconsciência.

Todas as vertentes supraenumeradas são apenas um pequeno apanhado da enorme profusão de diferentes escolas e variedades existentes no universo do yoga atual.

Se considerarmos que nosso planeta abriga cerca de sete bilhões de pessoas, com diferentes culturas, etnias, biotipos, religiões e personalidades, e ainda que, se esse contingente humano resolvesse praticar yoga, então, nessa linha de raciocínio, existiriam sete bilhões de formas diferentes de fazê-lo.

Mas, na verdade, o que define o yoga não são os detalhes envolvidos na prática de cada pessoa, mas sim o objetivo dessa ciência. Portanto, de fato, só existe um yoga: o seu!

CONTEXTUALIZANDO A HISTÓRIA DO YOGA

Durante sua evolução milenar o yoga se tornou ainda mais amplo e abrangente, com o desenvolvimento do Hatha Yoga e suas vertentes, contendo também ferramentas que cuidam da saúde do corpo e da mente de forma integral, para promover bem-estar, harmonia e longevidade ao praticante.

Acredita-se que a civilização onde se desenvolveu o berço cultural do yoga – os povos do vale do Indo – surgiu há mais de 5000 a.C. Nessa época, a introspecção e o conceito do absoluto já permeavam aquela sociedade. As escrituras primordiais do conhecimento e da tradição dessa civilização surgiram por volta de 2000 a.C. com os Vedas (um conjunto de quatro obras: *Rigveda*, *Yajurveda*, *Samaveda* e *Atarvaveda*). Somente em torno de 1000 a.C., quando surgiram os Upanishads (textos usados para transmitir o conhecimento dos Vedas), foi que, pela primeira vez, a palavra “yoga” passou a ser usada no sentido de filosofia prática do autoconhecimento.

Alguns séculos depois, por volta de 500 a.C. foi criado o épico literário Bhagavad Gita, cuja trama relata a história do senhor Krishna, que, em pleno campo de batalha, estabelece um diálogo com o guerreiro Arjuna para ensinar-lhe o yoga. Essa obra contribuiu enormemente para formar os alicerces do yoga.

Já o texto que estruturou o yoga como ciência – *Aforismos do Yoga*, de Patañjali – foi compilado entre 200 a.C. a 400 d.C. Nessa época era considerado uma disciplina de natureza meditativa e as suas posições se referiam somente às posturas sentadas para a prática dos exercícios respiratórios e da meditação.

Durante o processo de evolução do yoga, as mais diversas posições corporais foram agregadas para promover saúde e longevidade ao praticante. O início desse movimento se deu com o surgimento do Hatha Yoga (yoga do esforço físico), sob influência do tantrismo, que se desenvolveu entre 500 d.C. e 1500 d.C.

É possível que as múltiplas posturas corporais já fizessem parte da prática do yoga desde os primórdios, sem que haja registros nas escritas até hoje descobertas. Não temos a resposta para essa dúvida.

Ressalte-se aqui que o Tantra era uma filosofia comportamental, de cunho libertador, cujo ponto de vista considerava o ser humano como um microcosmo do universo. Tal conceituação era mantida em segredo, por ser fortemente reprimida pela sociedade indiana, dividida em castas hereditárias, divisão social imposta pelo Bramanismo. A tradição bramânica só passou a ser adotada após o período das invasões das tribos guerreiras arianas no território indiano, por volta de 2000 a 1500 anos a.C.

Mas apenas a partir da elaboração das principais obras do Hatha Yoga, o Hatha Yoga Pradipika e o Gheranda Samhita, que foram escritas em torno dos séculos XIV e XVII, foi que o yoga passou a ser uma ciência não só meditativa, mas também corporal.

capítulo 2

EVIDÊNCIAS ATUAIS E BENEFÍCIOS

EVIDÊNCIAS ATUAIS. O QUE DIZ A MEDICINA?

Até pouco tempo atrás, o yoga era quase totalmente ignorado pelo meio acadêmico médico e científico. A comunidade do yoga era tida como mística e seus benefícios não eram levados a sério pelos estudiosos e pesquisadores.

As explicações dadas pelos mestres e professores de yoga não utilizavam a mesma linguagem da ciência moderna, sendo uma baseada nos antigos textos do yoga e do Ayurveda (medicina tradicional indiana), e a outra fundamentada no chamado método científico, que é embasado em evidências mensuráveis e reproduzíveis.

Nas últimas duas décadas, o cenário começou a mudar. As pessoas passaram a encarar a saúde de forma menos fragmentada e o número de praticantes de yoga aumentou vertiginosamente.

Não obstante, a própria medicina passou a rever seus conceitos. Vejamos, por exemplo, as mudanças que ocorreram na definição do conceito de saúde. Antigamente, a saúde era definida somente como a ausência de doenças. Com o passar do tempo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a defini-la como o estado de perfeito bem-estar físico, mental e social; mais recentemente, e na atualidade, a palavra que melhor resume o conceito de saúde é equilíbrio.

Parece que os sábios yogues da Antiguidade, com suas concepções tidas como, no mínimo, exóticas, tinham a mesma visão do conceito de saúde que a medicina atual se esforça para implementar.

Só para se ter noção da confiabilidade que os benefícios do yoga ganharam na atualidade, sabe-se que as forças armadas dos Estados Unidos passaram a utilizar as ferramentas da prática yogue no treinamento das tropas e na recuperação dos veteranos de guerra. Pode parecer um contrassenso. Perguntamos, então: como o yoga, que tem a não violência como principal preceito ético, pode ser utilizado por pessoas que são treinadas para ir à guerra? Uma assustadora estatística responde a essa pergunta quando uma pesquisa revela que a cada 80 minutos um veterano de guerra comete suicídio. Se lembrarmos que o princípio de não violência começa por não agredir a si mesmo, nesse sentido o yoga tem ajudado a salvar vidas, pois tem se mostrado eficiente na cura dos traumas psicológicos dos soldados que retornam para casa, além de aumentar a autoconfiança, diminuir o estresse e melhorar a concentração.

O número de pesquisas médicas envolvendo yoga e meditação aumentou muito nos últimos anos em todas as áreas da saúde. Novas explicações sobre os efeitos benéficos dessa técnica no organismo ganham destaque nos noticiários da mídia mundial.

BENEFÍCIOS

A maior causa de morte em todo o mundo são as doenças cardiovasculares. Vamos começar listando os benefícios mais óbvios do yoga sobre o corpo, em seguida abordaremos alguns dos efeitos no sistema circulatório e, por fim, em diversos outros órgãos e sistemas.

Aumento da flexibilidade

A rigidez dos músculos e do tecido conjuntivo, como tendões e ligamentos, acarreta incorreções posturais, dores musculoesqueléticas e limitações de movimento, que fazem parte do processo de envelhecimento precoce. O aumento da flexibilidade é marcante nos praticantes de yoga.

Fortalecimento muscular

Além de melhorar a estética corporal, levando ao aumento da autoestima, o fortalecimento muscular também retarda o processo de envelhecimento.

Melhora do equilíbrio

Diversas posturas desafiam o equilíbrio, o que estimula o aparelho vestibulococlear, o cerebelo e a propriocepção (mecanismo corporal sensitivo que informa a relação entre as diversas partes do corpo entre si e o meio externo). Isso pode prevenir quedas em pessoas idosas, que é uma das maiores causas de óbito, seja por pneumonia, seja por tromboembolismo pulmonar, ambos decorrentes de fraturas que levam à restrição ao leito.

Redução de tensões musculares

Hábitos posturais perniciosos levam à contração de partes específicas do corpo por um longo período de tempo, o que pode gerar tensões e dores crônicas. O yoga pode ajudar a aliviar essas tensões. Pessoas que sofrem de fibromialgia referem múltiplos pontos dolorosos no corpo e se beneficiam muito com a prática das posturas e do relaxamento.

Correção postural e proteção da coluna vertebral

É consequência do equilíbrio entre fortalecimento e flexibilidade. As doenças da coluna vertebral são grandes causas de dor crônica e invalidez. O yoga pode ajudar no tratamento e prevenção desses distúrbios, como no caso das hérnias de disco, das lombalgias e das cervicalgias. Nesses casos a prática deve ser cuidadosa, com a correta escolha das posturas. O auxílio de um professor qualificado é bem visto.

Aumento da densidade óssea e prevenção da osteoporose

As posturas de força, que suportam o peso do próprio corpo, geram o aumento da carga sobre os ossos. Isso está associado à produção de matriz óssea e à prevenção da osteoporose. Outro fator aventado em algumas

pesquisas estaria associado à redução dos níveis de cortisol (hormônio do estresse), o que diminui a saída de cálcio dos ossos.

Prevenção do desgaste da cartilagem articular

Ao usar todo espaço articular durante a prática das posturas, áreas não utilizadas são estimuladas pelo contato osteoarticular, o que aumenta o suprimento de nutrientes para a cartilagem. O desgaste articular leva ao dano degenerativo por artrose.

Prevenção de varizes e trombose venosa nas pernas

O aumento do retorno venoso dos membros inferiores reduz o surgimento de varizes. Esse ganho é ainda mais acentuado com prática das posturas invertidas.

Aumento do fluxo sanguíneo arterial e do suprimento de oxigênio

O yoga estimula o fluxo sanguíneo para diversas partes do corpo, aumentando o aporte de oxigênio para tecidos e órgãos. As posturas de torção aumentam o fluxo de sangue para as vísceras abdominais. As posições invertidas trazem o sangue das pernas para circulação central, coração e pulmões, aumentando a oxigenação e reduzindo o edema (retenção de líquido nos tecidos) dos membros inferiores. O relaxamento aumenta o fluxo sanguíneo na vascularização periférica das extremidades, mãos e pés. Nota-se também um aumento da hemoglobina (molécula carreadora de oxigênio) nos praticantes de yoga, relacionado principalmente com a prática dos exercícios respiratórios.

Melhora da drenagem linfática

A contração muscular comprime áreas do corpo com acúmulo de linfa (fluido tecidual rico em proteínas e leucócitos, as células brancas do sangue). Isso estimula o retorno da linfa aos vasos linfáticos, levando as células brancas de volta ao sistema circulatório.

Equilíbrio do sistema imunológico

O sistema imune combate infecções e auxilia no combate contra células cancerígenas. O componente meditativo do yoga, segundo pesquisas, parece estar associado ao melhor desempenho do sistema imune, tanto aumentando os anticorpos (contra infecções ou vacinas) quanto diminuindo a autoimunidade (doenças autoimunes ocorrem quando o sistema imunológico ataca o próprio organismo).

Um estudo científico realizado com o yogue Wim Hof, chamado de Iceman (homem de gelo), comprova que é possível aumentar o desempenho do sistema imunológico e controlar o sistema nervoso autônomo. O seu treinamento, que consiste em realizar as posturas, exercícios respiratórios, meditação e exposição ao frio extremo, mostrou-se eficaz, pois mesmo quando lhe foi administrada endotoxina bacteriana (o veneno produzido pela bactéria) injetado em sua corrente sanguínea, seu sistema imunológico foi capaz de conter essa toxina e se manter praticamente assintomático. Demonstrou ainda que qualquer pessoa é capaz de fazer isso, quando doze voluntários por ele treinados também se submeteram ao mesmo teste e se mantiveram assintomáticos ou, no máximo, tiveram uma leve dor de cabeça. Outras pessoas que não foram treinadas e receberam a endotoxina tiveram vários sintomas como febre, dor de cabeça, náuseas, prostração, sudorese e calafrios.

Redução da pressão arterial e controle da hipertensão arterial sistêmica

A hipertensão arterial sistêmica é uma das principais causas de morte no mundo, por derrame (acidente vascular encefálico), aneurisma, insuficiência cardíaca, falência renal e infarto agudo do miocárdio. Muitas vezes a pressão alta é assintomática e só é percebida quando o estrago já foi causado. O componente meditativo do yoga é o maior responsável pela redução da pressão arterial, mostrando-se eficaz em virtude da diminuição das catecolaminas (mediadores químicos do sistema nervoso simpático, como a

adrenalina) e do cortisol. Com isso ocorre a diminuição da frequência cardíaca e o relaxamento da parede dos vasos. Pesquisas recentes demonstram que a prática da postura deitada, de total relaxamento do corpo e da mente, reduz os níveis pressóricos de maneira significativa. Recomendamos a sua prática em hipertensos e pré-hipertensos por pelo menos duas vezes ao dia em sessões de 10 a 15 minutos, bem como após a prática corporal.

Efeito protetor arterial e redução do risco cardíaco

A redução dos hormônios do estresse ajuda a estabilizar o endotélio (camada de células do revestimento interno dos vasos). Isso auxilia na diminuição dos riscos de infarto agudo do miocárdio e de derrame.

Melhora do perfil lipídico e retardo da aterosclerose

Ocorre por uma redução dos níveis de colesterol total, da fração LDL (colesterol ruim) e dos triglicerídeos, bem como pelo aumento do HDL (colesterol bom). O retardo do processo de obstrução das coronárias foi verificado em um estudo angiográfico em pacientes que relataram a prática do yoga.

Regulação da frequência cardíaca

Relaciona-se ao equilíbrio do sistema nervoso autônomo (simpático e parassimpático). Algumas modalidades, como Ashtanga Vinyasa Yoga e Power Yoga, são consideradas aeróbicas, estando associadas ao aumento do condicionamento cardíaco, com redução da frequência cardíaca basal em repouso. As outras modalidades não aeróbicas também exercem um efeito na redução da frequência cardíaca, em virtude da redução dos hormônios do estresse, decorrentes do relaxamento, das práticas respiratórias e da meditação.

Relativa segurança para casos leves de insuficiência cardíaca

As posturas brandas, o relaxamento e a meditação são seguros, quando em comparação com outras atividades físicas, e possuem um efeito anti-inflamatório benéfico que ajuda a diminuir a progressão da doença cardíaca.

Diminuição dos níveis de glicose no sangue (glicemia) e controle do diabetes melito

Os pacientes com diabetes melito e resistência periférica à insulina (pré-diabetes) podem ser beneficiados pelo yoga em vários aspectos. Diversos mecanismos são aventados para o efeito hipoglicemiante da prática. Algumas posturas massageiam o pâncreas, o que pode estimular a regeneração das células beta, produtoras de insulina. Há controvérsias quanto a esse mecanismo. A atividade muscular reduz a glicose sanguínea por aumentar o consumo celular. A diminuição do risco cardiovascular é essencial para a redução das complicações do diabetes melito.

A redução de peso e, principalmente, da gordura visceral (uma das causas da resistência à insulina) facilita a entrada da glicose nas células. O controle do estresse é essencial, visto que este causa um aumento do cortisol no sangue (hormônio com efeito hiperglicemiante). As posturas possuem um efeito benéfico no aumento da velocidade de condução nervosa, com redução da neuropatia diabética (lesão dos nervos causada pelo diabetes). E, por fim, os efeitos mentais, como a autoaceitação e o autocontrole, que ajudam a evitar o impulso do consumo excessivo de doces e de alimentos ricos em carboidratos.

Equilíbrio do sistema endócrino e do metabolismo

A maior parte dos estudos nessa área comprovam os efeitos do yoga sobre a glândula suprarrenal, com a redução da secreção do cortisol (hormônio do estresse). Sabe-se que os níveis desse hormônio, mesmo quando levemente aumentados de forma crônica, são suficientes para causar diversos malefícios. Essa diminuição é decorrente sobretudo do relaxamento e da meditação. A queda do cortisol está associada à estabilização da pressão arterial, ao relaxamento muscular, à prevenção da osteoporose e à redução da

frequência cardíaca. Outros efeitos são descritos em glândulas e áreas nobres do cérebro, como o hipotálamo e a hipófise, em que o yoga age melhorando o estado emocional, principalmente nos indivíduos que sofrem de dor crônica. As posturas invertidas também aumentam o fluxo sanguíneo na glândula tireoide (a glândula que orchestra o metabolismo).

Controle do estresse e da ansiedade

O estresse gera um processo de desequilíbrio por aceleração que sobrecarrega todo o organismo, e que, quando mantido por um tempo prolongado (o estresse crônico), é altamente deletério para a saúde. Por exemplo, citamos como consequência a hipertensão arterial, a hiperglicemia, o aumento da frequência cardíaca e respiratória, arritmias, ansiedade e a elevação do risco cardiovascular por infarto e derrame. O mecanismo desse desequilíbrio neuro-hormonal se dá pelo aumento da secreção de catecolaminas (como a adrenalina) e do cortisol. A ansiedade é a antecipação mental excessiva de tarefas, expectativas e problemas a serem enfrentados no futuro, que gera um grande desconforto mental e pode afetar o equilíbrio de todo o organismo. Frequentemente o estresse e a ansiedade andam juntos, mas há casos de pessoas ansiosas por si só, sem que nenhum fator causador de estresse esteja envolvido. Na prática do yoga, sobretudo a meditação, os exercícios respiratórios e o relaxamento são altamente eficientes no combate ao estresse e à ansiedade. O efeito é visível, tanto durante quanto após a prática, pelo reequilíbrio hormonal, com a redução da atividade do sistema nervoso simpático e pela redução do lactato. Em longo prazo, a maioria dos yogues adota uma mudança no estilo de vida, uma forma serena de levar a vida, de modo a extinguir o estresse e a ansiedade.

Aumento da sensação de felicidade e estabilização do humor

Pesquisas indicam que o yoga melhora o humor e combate a depressão por causa do aumento do nível de serotonina, de neurotransmissores GABA

e pela redução da monoamina oxidase, enzima que degrada os neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar.

Ajuda na perda de peso e no combate à obesidade

De forma resumida, a perda ou ganho de peso depende principalmente da relação entre o consumo calórico alimentar e a queima de calorias pela atividade corporal. Para emagrecer, o gasto calórico deve ser maior que o ganho, ou seja, deve-se queimar mais por meio do aumento das atividades físicas e ingerir menos calorias, pela redução dos carboidratos na dieta, para gerar um balanço energético negativo, o que resulta na quebra dos estoques de gordura, a chamada lipólise.

Para esse fim são indicadas as modalidades mais vigorosas do yoga, como o Ashtanga Vinyasa Yoga e o Power Yoga, que possuem grande impacto cardiovascular e alto consumo calórico, equivalente a uma corrida ou a um esporte de alta intensidade.

O emagrecimento também se deve à queima calórica pós-prática, que ocorre em função do aumento do metabolismo e do efeito termogênico persistente, ou seja, pela maior produção de calor corporal mesmo depois da prática. Isso é decorrente do reequilíbrio neuro-hormonal induzido pelas posturas, pois, ao torcer, inverter, flexionar e estender o corpo de diversas formas, estimula-se o funcionamento das várias glândulas que orquestram o metabolismo pelo aumento do fluxo sanguíneo na tireoide, suprarrenais e hipófise, entre outras. Diz-se que o yoga age de dentro para fora, ou seja, corrige, melhora e equilibra o funcionamento do organismo como um todo por incrementar o metabolismo e o sistema endócrino.

Outros fatores importantes se referem à menor ingesta calórica associada à redução do estresse, ao aumento do autocontrole alimentar e à sensação de saciedade. Sabe-se que os hormônios do estresse aumentam a sensação de fome e o impulso de comer de forma desenfreada. Além disso, com a prática do yoga, naturalmente nos tornamos mais atentos aos recados que o corpo nos fornece e aos efeitos que cada alimento que ingerimos produz em nosso organismo, o que nos torna mais seletivos na escolha do que devemos

comer, pois passamos a desejar somente os alimentos que nos fazem bem e recusar os que nos fazem mal. Isso é a inteligência corporal em ação, que segue o princípio universal da não agressão a si mesmo, pois comer alimentos maléficos ou de forma excessiva é uma maneira de autoviolência.

Alívio nos sintomas da menopausa

A menopausa (interrupção da menstruação) pode estar associada a diversos sintomas desconfortáveis decorrentes das alterações hormonais típicas dessa etapa da vida, como a flutuação dos níveis de estrogênio e progesterona. Muitas mulheres experimentam fogachos (sensação súbita e desconfortável de calor em todo o corpo), ansiedade, irritabilidade, fadiga, depressão e oscilações no humor. A prática regular do yoga restaurativo, da meditação e do relaxamento são ferramentas eficazes que ajudam a mulher a atravessar essa fase de transição com serenidade.

Melhora da função pulmonar e ajuda no controle da asma

A asma é uma doença inflamatória crônica que afeta a árvore respiratória e dificulta a respiração. Durante as crises asmáticas ocorre o estreitamento dos brônquios (via aérea que conduz o ar) por causa da inflamação, a broncoconstrição (contração das células musculares da parede dos brônquios) e o edema (acúmulo de líquido). O papel dos exercícios respiratórios como ferramenta adjuvante no controle da asma é reconhecido, bem como na melhora da função pulmonar.

Citamos como exemplo os vários mergulhadores de alto desempenho na modalidade em apneia, que utilizam essa ferramenta do yoga para aumentar a capacidade pulmonar. Entre eles o atual recordista mundial em mergulho em apneia, o yogue Stig Severinsen, que por meio das técnicas respiratórias do yoga e seu amplo conhecimento da fisiologia pulmonar foi capaz de ficar 22 minutos submerso em apneia. Atletas das mais diversas modalidades também se beneficiam das técnicas respiratórias de meditação e de relaxamento que reduzem o consumo de oxigênio corporal pela diminuição da frequência cardíaca e do gasto metabólico.

Melhora no funcionamento do sistema digestivo

As posturas, principalmente as de torção e as invertidas, estimulam o funcionamento intestinal, pois aumentam o fluxo sanguíneo das vísceras abdominais, melhorando a digestão, a absorção e a motilidade intestinal, o que regulariza o hábito intestinal. Existem também técnicas especiais para esse fim, os procedimentos de purificação digestiva do yoga, que por meio de movimentos de sucção e ondulação dos músculos da parede abdominal promovem uma suave massagem nas alças intestinais, estimulando o seu funcionamento. A postura do leão, por exemplo, estica a língua para fora da boca, exercita os músculos da língua, boca e faringe, sendo útil para aliviar o mau hálito.

Alguns exercícios respiratórios diminuem a sensação de fome e aliviam os sintomas de acidez gástrica e gastrite.

Melhora na qualidade do sono e ajuda no combate à insônia

O sono é um dos pilares do equilíbrio da saúde. Uma prática leve, relaxante e restaurativa ao anoitecer ajuda na indução do sono e na regulação do ciclo sono-vigília. O mecanismo é a redução do hormônio do estresse (cortisol) e o aumento da melatonina secretada pela glândula pineal.

Rejuvenescimento e aumento da vitalidade

O envelhecimento é o processo natural de desgaste do organismo. Citamos aqui algumas das alterações típicas associadas à senilidade: a perda da elasticidade da pele, do tônus e da massa muscular, a redução da densidade óssea, a restrição da flexibilidade articular, a diminuição da elasticidade e da capacidade pulmonar, os distúrbios do sistema circulatório, o surgimento de doenças degenerativas do sistema nervoso central (como a doença de Alzheimer), a diminuição da acuidade visual, a limitação da atividade cognitiva e sensorial, a insônia e a deterioração da imunidade.

Existem várias teorias que tentam explicar o processo de envelhecimento. Sabe-se, por exemplo, que as células do nosso corpo possuem um ciclo, o chamado ciclo celular, e que após a morte de uma célula ocorre a divisão

celular de outra célula vizinha para repor a perda, mantendo assim a integridade e a função dos órgãos e dos tecidos. Após múltiplas divisões celulares ocorre o encurtamento dos telômeros (estrutura que protege o nosso DNA). Quanto mais velhos ficamos, menores se tornam os telômeros, o que acaba por diminuir a capacidade de substituição das células mortas, aumentando assim a predisposição ao dano oxidativo do DNA por radicais livres, produzidos pelo metabolismo, o que gera as doenças típicas do envelhecimento.

Em 2009, um estudo pioneiro ganhou o prêmio Nobel da medicina, por demonstrar que a meditação atua até no DNA, ao promover o aumento da enzima telomerase, que preserva a integridade dos telômeros, o que se correlaciona com o antienvelhecimento celular.

O yoga auxilia na redução do estresse oxidativo, por ajudar o nosso corpo a eliminar e diminuir a produção das toxinas geradas pelo metabolismo, principalmente quando aliado a um estilo de vida e alimentação saudáveis. Outra explicação para o efeito rejuvenescedor é o impacto positivo que a prática yogue exerce sobre o sistema endócrino, como o aumento da produção do DHEA (hormônio esteroide dehidroepiandrosterona) produzido pela glândula suprarrenal e a melatonina secretada pela pineal.

Efeitos no sistema nervoso central

O yoga e, principalmente, a meditação modificam o cérebro, levando a diversos benefícios que vão além dos conhecidos pela maior parte das pessoas, como o relaxamento, a calma e a serenidade. Nos meditadores de longa data, observa-se um aumento do volume da substância cinzenta em função de uma maior densidade das células cerebrais em certas áreas do encéfalo, como no tronco cerebral, no hipocampo e no córtex frontal, o que estaria associado à maior estabilidade emocional, ao desenvolvimento de emoções positivas e ao aumento do foco e da concentração nas atividades diárias. Outra alteração é o fortalecimento das conexões neuronais (as sinapses), que se relaciona a um efeito neuroprotetor, reduzindo a ansiedade, o déficit de atenção e a hiperatividade.

Há evidências de que a meditação pode retardar o acúmulo de placas beta-amiloide, que são relacionadas ao desenvolvimento da doença de Alzheimer. As pessoas que meditam expressam diferentes níveis de metabólitos cerebrais em relação aos indivíduos não meditadores, com um aumento dos neurotransmissores ligados à sensação de bem-estar e à redução dos fatores associados à ansiedade e à depressão. Outro achado observado é uma expressiva alteração no padrão da atividade elétrica cerebral (evidenciada pelo eletroencefalograma), com redução das ondas beta, relacionada a um estado de repouso no processamento de informações, indicando um descanso do cérebro durante a meditação, e um aumento da atividade das ondas teta e alfa, que está associado a um estado de vigília atento e relaxado.

Ajuda no alívio e na prevenção da enxaqueca

A enxaqueca é um tipo de cefaleia de provável origem vascular, em que o indivíduo refere uma dor de cabeça unilateral e pulsátil, frequentemente associada a outros sintomas, como náuseas, formigamentos na face e cintilações visuais prévias. Muitos fatores desencadeantes podem estar ligados ao surgimento das crises de enxaqueca, como o consumo de chocolate, queijo amarelo, vinho, privação de sono e estresse. O yoga atua tanto na prevenção quanto no alívio dos sintomas, provavelmente em virtude do aumento dos níveis do neurotransmissor serotonina, auxiliando no relaxamento vascular das artérias do crânio e cérebro.

Ativação dos músculos dos olhos e benefícios para a visão

Os distúrbios de refração visual são muito frequentes, como a miopia (dificuldade de ver de longe), a hipermetropia (dificuldade de ver de perto) e a presbiopia (dificuldade de focar de perto, e, no idoso, a vista cansada). Existe um conjunto específico de exercícios do yoga que trabalham os olhos, os músculos oculares e estimulam o funcionamento das glândulas e ductos lacrimais. Alguns estudos comprovam que pode haver uma leve melhora da

acuidade visual, principalmente em casos de miopia, se esses exercícios forem feitos diariamente.

Os benefícios do yoga aqui listados são apenas uma pequena mostra do que as evidências médicas e científicas atuais referem. Sem dúvida, para muitos, esses efeitos positivos na saúde podem servir de incentivo para iniciar ou manter a prática, mas eles devem ser encarados apenas como “efeitos colaterais” e não como o objetivo dessa ciência do autoconhecimento. Deve-se manter uma atitude mental de desapego em relação aos frutos da prática no organismo.

Quando nos esquecemos das preocupações com a saúde, ou seja, se estamos nos beneficiando ou não com o yoga, criamos um ambiente mental mais propício para a concentração, serenidade e meditação. O desapego é uma atitude que quebra o vínculo mental de recompensa ligado às ações, eliminando a ansiedade pela raiz e favorecendo o surgimento do estado yogue (a sensação de plenitude).

capítulo 3

O YOGA, A NATUREZA E O SER HUMANO

O corpo humano é altamente complexo e não cabe aqui fazermos uma descrição detalhada da anatomia ou da fisiologia humana. Vamos apenas traçar um paralelo entre os antigos textos do yoga e o conhecimento médico-científico.

A VISÃO HOLÍSTICA DA NATUREZA E DO SER HUMANO

O prefixo grego *holos* significa inteiro ou todo. Segundo Aristóteles, “o todo é maior do que a simples soma das suas partes”. Holismo é a forma de entendimento que prima pela visão integral da natureza e do ser humano, sem reduzir ou fragmentar, em partes, o todo.

Sabemos que o corpo humano possui cerca de 100 trilhões de células. Se estudarmos a fundo cada célula, isoladamente, será que no final seremos capazes de entender o ser humano de forma integral (corpo/mente), incluindo seus pensamentos, emoções e estado de espírito? Tire suas próprias conclusões.

OS CINCO ELEMENTOS FUNDAMENTAIS DO UNIVERSO

O Ayurveda, a milenar ciência médica tradicional indiana, diz que tudo que há na natureza é formado pelos cinco elementos fundamentais: terra, água, ar, fogo e éter (vácuo), que correspondem aos estados físicos da

matéria. A terra representa o estado sólido, em que predomina a inércia; a água, o líquido, representando a força de coesão; o ar, o gasoso, estado em que há maior movimentação dos átomos; o fogo, a energia na forma de calor, sendo considerado o poder catalítico capaz de transformar o estado de qualquer substância; e o éter, o vácuo, que é considerado o elemento primordial, pois toda matéria ocupa um determinado espaço.

O CONCEITO AYURVÉDICO DE TOXINA

A qualidade de vida pode ser prejudicada pelo acúmulo de toxinas no corpo. Quando uma substância ingerida não é totalmente digerida ou metabolizada pelo organismo, geramos um subproduto tóxico, que se deposita no organismo e causa o desequilíbrio e o surgimento de doenças. A quantidade e a qualidade dos alimentos que ingerimos estão associadas à formação de toxinas no corpo. O yoga estimula o metabolismo. Além disso, algumas técnicas do Hatha Yoga, de purificação orgânica, são destinadas à remoção de toxinas. Por isso é que os textos antigos do yoga afirmam que a prática contínua purifica o corpo e a mente.

Quanto maiores a capacidade de digestão e o metabolismo, menor será a produção de toxinas; e quanto menor a força de metabolização, maior a formação de toxinas.

Existem duas formas de desintoxicar o organismo: uma é reduzindo a formação de toxinas com uma alimentação balanceada e hábitos de vida saudáveis; a outra é otimizando a digestão, o metabolismo e a depuração do corpo (*Detox*).

A VISÃO DA CIÊNCIA E O MODELO REDUCIONISTA

Reduccionismo significa redução ou fragmentação de algo, ou seja, visa a analisar as partes menores para esclarecer o funcionamento do todo (do invisível para o visível). Esse é o modelo adotado pela ciência moderna. Exemplos: a medicina estuda a célula para entender o corpo, ou, ainda, a física quântica estuda a estrutura dos átomos para entender o universo.

Tomando por base a medicina, que parte do estudo do corpo humano, seguiremos até chegarmos às menores partículas já descobertas pela física quântica.

Nos seus primórdios, a medicina se baseou nos achados mais grosseiros do corpo humano. A anatomia, por meio de estudos de dissecação de cadáveres feitos há séculos, descreve o corpo humano detalhadamente, como composto por vários sistemas: digestório, respiratório, cardiovascular, geniturinário, musculoesquelético, nervoso e endócrino; e seus respectivos órgãos e vísceras, como, por exemplo: fígado, pulmões, coração, rins, ossos, nervos e glândulas.

Com o surgimento do microscópio, cada um desses órgãos mostrou ser formado por vários tecidos, que, por sua vez, são compostos por milhares de células. Estas podem ainda ser divididas em partes: membrana, citoplasma e núcleo. Depois, com o advento da microscopia eletrônica, foram descritas organelas intracelulares, como as mitocôndrias, ribossomos, lisossomos, RNA, DNA etc.

A complexa bioquímica detalha os componentes do meio intra e extracelular, constituídos na sua maior parte por água (que perfaz cerca de sessenta a oitenta por cento do corpo humano), eletrólitos (como o sódio e o potássio etc.), proteínas (os blocos construtores), lipídios (gorduras), carboidratos (principal molécula geradora de energia), enzimas (catalisadoras de reações químicas) e os ácidos nucleicos (que formam o material genético do DNA e do RNA). Cada proteína contém milhares de aminoácidos. Todos esses componentes são formados por múltiplos átomos, principalmente de carbono, hidrogênio e oxigênio e muitos outros, em menor quantidade, como o ferro, nitrogênio, magnésio, iodo, cobre etc.

Por sua vez, os átomos são formados por elétrons, prótons e nêutrons, que se dispõem como uma galáxia, em que os elétrons (de carga negativa) giram ao redor do núcleo atômico, formado pelos prótons (de carga positiva) e nêutrons (de carga nula), da mesma forma que os planetas orbitam em torno das estrelas.

Visando entender a formação e o funcionamento do universo, a física quântica comprovou a existência das partículas subatômicas, que são os menores elementos formadores do universo. De todas essas partículas, a mais curiosa é o “bóson de Higgs” que é chamado de “partícula de Deus” por permeiar todo o cosmos, inclusive as partes ditas “vazias” do universo.

Essa separação em partes de um todo é fundamental para o avanço do entendimento científico, no entanto, promove uma fragmentação excessiva do conhecimento. No caso da medicina isso fica óbvio quando observamos o grande número de especialidades e subespecialidades médicas.

O ideal é associar os dois modelos, o médico-científico atual e o alternativo, integral e holístico, somando os pontos positivos de ambos no cuidado da saúde e do bem-estar do ser humano.

O YOGA VÊ O SER HUMANO COMO UM MICROCOSMO DO UNIVERSO

Tudo quanto há na natureza é, em última análise, formado pelos mesmos elementos, partículas tão diminutas que são energia, ondas eletromagnéticas, luz e massa. Isso inclui todo o universo, inclusive nós.

Nesse sentido a definição do yoga, como a prática de experimentar a união da mente, do corpo e do cosmos, pode ser também embasada pela ciência moderna e seus conceitos da física quântica, pois independentemente da forma assumida pelas coisas e pelos seres, tudo é feito de “poeira cósmica” (as tais partículas subatômicas).

A meditação nos permite experimentar essa união, fazendo com que haja a percepção da totalidade, pois, à medida que nos aprofundamos no estado de introspecção meditativa, ocorre a dissolução da sensação de separação entre o “Eu” e o resto.

O EGO É O QUE NOS INDIVIDUALIZA EM RELAÇÃO AO RESTO DO UNIVERSO

Sabemos que a distinção entre o “Eu” e o restante da natureza é um artifício da mente, que é de suma importância para estabelecermos nossas

relações com o meio ambiente e com os outros seres. Tal mecanismo da mente é chamado de “ego” ou senso de individualidade. A maioria dos animais possui esse aspecto da mente pouco desenvolvido, não sendo capaz sequer de reconhecer a sua própria imagem refletida em um espelho. Além do homem, somente algumas espécies de primatas, como o chimpanzé, e também os golfinhos possuem essa capacidade, o que denota que apenas os seres vivos que se organizaram em comunidades complexas tiveram esse ganho evolutivo.

O problema é que, quando se perde o senso de consciência da plenitude, o ego se expande excessivamente, o que faz surgir na mente a ilusão da dualidade. É como se um falso “Eu” fosse criado na mente, colocando-se à parte do restante da natureza. Daí aflora a ideia de posse sobre a natureza, os julgamentos de valores e as atribuições de méritos e deméritos. Exemplo: muitas pessoas se apegam a ilusões, como a posse de bens materiais, de terras e de status social. Como podemos possuir algo que é da natureza, se dela fazemos parte, ou como podemos nos preocupar com coisas como: ganho ou perda, prazer ou dor, elogio ou crítica e fama ou infâmia. Entenda-se que o ego não é neutralizado no nosso dia a dia. Apenas entra em repouso durante o estado de profunda meditação.

Viver o yoga é transformar o ego em nosso amigo, um aliado que ajuda a tomar as decisões sem vínculo de recompensa.

CONDICIONAMENTOS: PADRÕES AUTOMÁTICOS DA MENTE

Os condicionamentos mentais são hábitos, ou padrões repetitivos de resposta, que surgem automaticamente quando somos expostos a certos estímulos externos ou internos. Por exemplo: crianças cujos pais são agressivos convivem com o sentimento de ódio arraigado no subconsciente, tornando-se muitas vezes adultos que reagem com violência quando enfrentam situações adversas. Essas reações decorrem do aprisionamento da mente a padrões repetitivos de resposta, os condicionamentos, que se fixam no subconsciente. Assim, quanto mais agimos de forma reativa aos

estímulos externos e internos, menor é a nossa liberdade, pois a cada reação o padrão se reforça.

De fato, a maior parte de nossos atos é automática e não depende da cognição para acontecer. Isso poupa o cérebro para que não haja uma sobrecarga de decisões a serem tomadas pela mente. Em uma pessoa equilibrada, a maioria dos condicionamentos é boa e adequada, todavia, são os hábitos ruins que geram sofrimento, como as obsessões, compulsões e os vícios.

Para mudar um hábito ruim, primeiro é necessário identificar os gatilhos que deflagram o mecanismo automático da reação mental, que pode ser intrínseco, como uma lembrança específica, ou extrínseco, como uma sensação de desconforto mental, a exemplo da dor ou do estresse. O segundo passo é aumentar o nível de atenção, sobretudo quando as situações que disparam o condicionamento se apresentam. E, por fim, muitas vezes é necessário criar transitoriamente um hábito oposto, que seja positivo, para substituir o antigo, até que a mente se liberte desse padrão repetitivo ruim.

Por exemplo, quem tem o condicionamento de reagir com violência e agressividade, toda vez que perceber um gatilho, como uma batida de carro ou um desentendimento com alguém, vai perceber de imediato o surgimento de um desconforto mental. É nesse momento que se deve acionar um condicionamento positivo, como repetir mentalmente um mantra pessoal como “eu sou calmo e tranquilo”, ou respirar de forma lenta e profunda, ou contar até dez e esperar o desconforto psíquico passar, pois, se isso não for feito, a reação negativa, cheia de agressividade, vai aflorar, sem que haja controle algum, como se fosse uma grande explosão.

Depois que acontece, o estrago já foi feito, gerando sofrimento não só para quem recebe a agressão, mas também para quem agride, pois surge em seguida um grande descontrole emocional, caracterizado por uma série de pensamentos desordenados, sentimentos negativos, alterações de somatização como: um expressivo aumento da pressão arterial, aceleração dos batimentos cardíacos e da respiração, com falta de ar e até outras consequências mais graves, como um infarto agudo do miocárdio.

A meditação também ajuda na libertação dos condicionamentos, pois habitua a mente a um estado pleno de serenidade, tornando-a mais atenta ao ambiente interno, pois se cria o hábito de observar o fluxo mental, que é a chave para adquirir autocontrole, pois qualquer alteração discreta no padrão psíquico pode ser prontamente corrigida, seja pela prática da respiração consciente ou apenas ordenando-se uma descontração muscular voluntária de todo o corpo, o que reduz o estado de tensão. Isso transforma a escravidão das reações em liberdade de ação, ou seja, ganha-se força e poder mental.

AS AFLIÇÕES DA MENTE

Ainda citando Patañjali, as aflições da mente são:

Ignorância essencial

É a ausência do senso de plenitude, o que faz da mente um terreno fértil para o surgimento de todas as demais aflições.

Egoidade

É a aflição que surge quando nos identificamos com coisas transitórias e perecíveis, que se degradam e se modificam, como o nosso próprio corpo, que está inexoravelmente sujeito ao envelhecimento, ou até mesmo com tarefas e atribuições, como um cargo no emprego etc. O yoga nos ensina a nos identificarmos com a plenitude, sempre quieta e permanente, a nossa verdadeira essência.

Desejo

É a fixação da mente no prazer.

Aversão

É a fixação da mente na dor.

Apego à vida

É a aflição mais primitiva que se manifesta como o medo da morte, sendo instintiva, e está presente até nos mais sábios.

A meditação atenua e destrói as emoções e pensamentos negativos decorrentes dessas aflições, por assentar a mente de quem pratica no centro do seu ser, destruindo assim a ignorância essencial e conseqüentemente as outras aflições derivadas dela.

A CONSCIÊNCIA UNIVERSAL É A FONTE DA INTUIÇÃO E DA SABEDORIA

O yoga, mais precisamente a meditação, faz-nos regressar à nossa real natureza quântica, ampliando a consciência em direção ao indivisível, o chamado estado de supraconsciência, em que ocorre a percepção de união.

Assim é possível explicar o porquê do saber intuitivo obtido por meio da meditação ser diferente do conhecimento analítico relacionado à razão. A intuição não surge pelo confronto de pensamentos, memórias, evidências, cálculos ou qualquer tipo de processamento de dados da mente, mas apenas pela conexão direta com a já existente fonte de tudo (a consciência universal).

Ao limpar a mente do turbilhão de pensamentos, a meditação faz com que só reste o essencial, que é a nossa verdadeira essência, a plenitude. Daí surgem a potencialidade múltipla, a sabedoria intuitiva e a serenidade, uma vez que a intuição gera sabedoria, diferentemente da razão que constrói o conhecimento analítico por meio do estudo. A sabedoria é uma forma de conhecimento prático, ou seja, desvinculada da razão, em que não há dúvidas, apenas a certeza no agir.

O DHARMA E O KARMA

Dharma significa “lei natural”, em sânscrito. É o *modus operandi* do universo. Respeitar a natureza é agir de acordo com o Dharma.

Karma significa simplesmente “ação”, em sânscrito. Quando essa ação advém da sabedoria intuitiva, está sempre em consonância com o Dharma. Isso é agir a favor da maré e não contra o bem-estar de todos os seres vivos e a preservação da natureza.

Na natureza, uma ação sempre determina uma reação, que pode ser imediata ou tardia, formando uma relação de causa e efeito. Essa é a lei do Karma, na qual se baseiam os preceitos éticos do yoga, que a respeitam e praticam ao aprender como não agredir para não ser agredido ou como praticar o desapego: agir sem qualquer apego aos frutos da ação.

A FISILOGIA SUTIL DO YOGA

Toda essa explicação prévia serve para nos inserir no contexto da tradição filosófica do yoga e assim tornar-nos capazes de entender como os antigos sábios yogues, apenas por meio de intensa meditação e do saber intuitivo, descreveram os princípios da “fisiologia sutil”. Foi durante o período da modalidade Tantra que se desenvolveu o Hatha Yoga. Nessa tradição filosófica o ser humano é visto como um microcosmo do universo.

As cinco camadas do ser

A fisiologia sutil do yoga menciona a presença de cinco camadas ou invólucros do ser, que se sobrepõem concentricamente, de forma semelhante a um bulbo de cebola. É uma divisão didática de planos coexistentes, pois sabemos que a totalidade se expressa de diferentes formas: matéria, energia, luz, ondas eletromagnéticas e consciência.

1. Corpo material

Construído pelo alimento, sendo o mais denso de todos. Corresponde ao organismo físico material, composto por células, tecidos e órgãos.

2. Corpo energético

Feito de energia vital. A saúde do corpo depende da captação e da circulação dessa energia biológica por todo o organismo.

3. Corpo mental

Feito de pensamentos e emoções. É o psiquismo, que corresponde ao plano mental, que é produto do funcionamento do cérebro, formando uma espécie de interface pela qual interagimos com o meio interno e externo.

4. Corpo intuitivo

Feito de sabedoria ou intuição. É sutil e está em intimidade com a consciência universal. Ainda não é totalmente explicado pelos métodos analíticos da ciência.

5. Essência individual

Feita de consciência, sendo também chamada de bem-aventurança. Seu conceito se aproxima da definição de alma, mas pode ser entendida como a essência individual, dentro de cada um de nós, a consciência que permeia o ser e o todo (o universo).

Chakras – Os canais e os centros energéticos

Em sânscrito, a palavra “chakra” significa “roda”. Essa definição e a compreensão dela são muito importantes para a assimilação do que explanaremos a partir deste ponto. A expressão “rodamoinho” é bem apropriada para que entendamos melhor essa conceituação da atuação dos chakras em nosso sistema límbico.

Sabemos que o organismo humano utiliza uma intrincada rede de nervos e plexos nervosos que traz e leva todas as informações internas e externas ao cérebro, o centro do sistema nervoso, que processa todos esses dados. Da mesma forma, os vasos sanguíneos, artérias e veias distribuem o sangue para cada órgão e tecido corporal, levando energia, hormônios e nutrientes às células.

Os antigos textos sobre o yoga descrevem canais e centros de energia sutil (chakras), responsáveis pela circulação da energia vital. Essa descrição mostra que esses corpos “sutis-energéticos” não são tão diferentes, pelo menos em seus princípios, dos seus correspondentes anatômicos e fisiológicos.

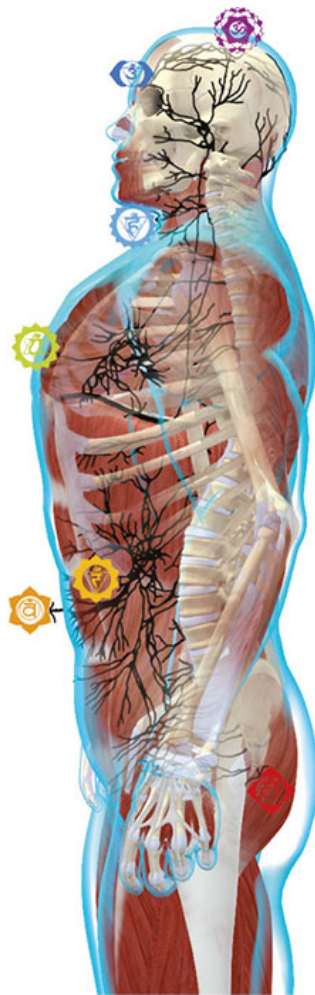
Só porque nós não somos capazes de ver os raios ultravioletas ou ouvir as frequências de som ultrassônicas, isso não quer dizer que elas não existam. Veja que na natureza existem diversos elementos e forças “sutis” que são imperceptíveis aos órgãos dos sentidos.

A bioeletrografia (fotografia Kirlian) serve para captar a energia eletromagnética emitida pelos seres vivos. Os nervos conduzem os impulsos nervosos, chamados de potencial de ação, assim como o cérebro, o sistema de condução do coração, as glândulas etc. A energia biológica circula por todo o corpo de forma organizada. Isso é um fato inquestionável cientificamente e é de suma importância que não haja estagnação do fluxo de energia vital, pois, assim como ocorre com relação à circulação sanguínea, a interrupção causa a morte das células e necrose dos tecidos.

É interessante notar que, mesmo sem qualquer estudo de necropsia ou utilização de microscópios, os yogues da Antiguidade, apenas por meio do saber intuitivo, descreveram essa complexa rede de canais e centros pela qual

a energia circula, que, inclusive, é topograficamente semelhante aos seus correspondentes anatômicos.

Os canais de energia vital possuem correspondência anatômica principalmente com os nervos, e se dispõem como se fossem milhares de fios cruzando todo o corpo, podendo também ser comparados aos meridianos da acupuntura. Três são os canais mais importantes: o eixo central, o meridiano solar – que sobe pela direita – e o meridiano lunar – que sobe pela esquerda –, ambos se originam no primeiro chakra, situado na região do períneo. E vão serpenteando até o sexto chakra, na região frontal (entre as sobrancelhas), para, então, fecharem o circuito.



Visualize a coluna vertebral e duas espirais, envolvendo-a e confluindo em certos pontos. Nessas confluências se formam os centros energéticos

principais – os chakras.

Os meridianos solar e lunar estão sempre ativos, e a cada momento um predomina sobre o outro, exibindo ações antagônicas cujo equilíbrio é muito importante que seja mantido. Os dois correspondem fisiologicamente ao sistema nervoso autônomo, sendo o lunar associado ao sistema nervoso parassimpático, e o solar, ao sistema nervoso simpático. Vamos entendê-los melhor:

Meridiano lunar

É uma corrente que desacelera o organismo, acalma a mente e o coração, assim como o sistema nervoso parassimpático que causa desaceleração dos batimentos cardíacos, diminuição da pressão arterial, da adrenalina e do açúcar no sangue.

São-lhes atribuídas as seguintes qualidades subjetivas: polaridade negativa, natureza feminina e lunar.

Situa-se principalmente à esquerda do corpo.

É mais ativo durante a noite e está relacionado ao relaxamento, descanso e ao sono.

Meridiano solar

Ativa o organismo, acelera a mente e o coração, assim como o sistema nervoso simpático que causa aceleração dos batimentos cardíacos, aumento da pressão arterial, da adrenalina e do açúcar no sangue.

São-lhes atribuídas as seguintes qualidades subjetivas: polaridade positiva, natureza masculina e solar.

Situa-se à direita do corpo.

É mais ativo durante o dia, preparando o organismo para as situações de estresse.

O eixo central corre ao longo da coluna vertebral, assim como o seu correspondente anatômico, a medula espinal. Durante a meditação, ocorre a ativação de uma força, “a energia latente” relacionada ao potencial evolutivo do ser humano, que se eleva da base da coluna, no primeiro chakra, e percorre o eixo central até o sétimo chakra no topo da cabeça, gerando clareza mental, serenidade, felicidade, harmonia, lucidez e percepção da unidade, o chamado despertar da consciência yogue, que é essencial para a evolução do ser humano pela prática.

Essa explicação parece, à primeira vista, ser apenas de cunho esotérico. A neurociência, porém, tem demonstrado que durante a meditação ocorre a

ativação de certas áreas do sistema nervoso central, sobretudo da região que corresponde ao sistema límbico, que está associada ao controle emocional, bem-estar, sensação de felicidade, comportamento social, motivação, aprendizagem e regulação do sistema nervoso autônomo.

Os principais chakras são:

1. Chakra raiz ou básico

Situa-se na região perineal, no assoalho pélvico, e corresponde à região final da medula espinal e suas raízes nervosas inferiores do cone medular.

São-lhe atribuídas as seguintes qualidades psicocomportamentais: senso de enraizamento no mundo, confiança, estabilidade, segurança e os instintos primordiais de sobrevivência.

Ativado pelo mantra LAM.

2. Chakra sacral ou sexual

Localiza-se na área dos órgãos genitais e gônadas (testículos e ovários) até abaixo do umbigo. Corresponde ao plexo nervoso sacral que inerva a bexiga e a genitália.

Associa-se ao controle da libido, sexualidade, sensação de prazer e liberação ou continência das excreções fisiológicas. No homem promove virilidade, visto que a testosterona é produzida nos testículos, e, na mulher, promove o instinto de reprodução e maternidade, pois os hormônios, estrogênio e progesterona, são produzidos pelos ovários.

Ativado pelo mantra VAM.

3. Chakra umbilical ou solar

Corresponde à região que vai do umbigo até a ponta do osso esterno, o epigástrico. Nessa área se localiza o plexo nervoso solar ou celíaco, que é responsável pela inervação dos órgãos e glândulas abdominais, como todo o sistema digestivo, pâncreas e suprarrenal.

Está ligado à volição, força de vontade, ação e digestão. Lembramos que o cortisol é secretado pela suprarrenal e prepara o organismo para a ação (o hormônio do estresse).

Ativado pelo mantra RAM.

4. Chakra cardíaco

Situa-se no centro do peito, na área do coração e do timo, o chamado plexo cardíaco. O coração é o centro do sistema cardiovascular, sendo responsável por bombear sangue, rico em nutrientes e energia, na forma de oxigênio ligado a moléculas de hemoglobina, para todo o corpo.

Atribui-se a esse chakra qualidades humanas elevadas, como o amor, a compaixão, a harmonia, a paz e o equilíbrio.

Ativado pelo mantra YAM.

5. Chakra laríngeo

Localizado no pescoço, mais precisamente na proeminência laríngea (pomo de adão), abrange a laringe (o aparelho vocálico) e a glândula tireoide, que orchestra o metabolismo pela produção do hormônio tiroxina.

A capacidade de comunicação pela oratória, a beleza na fala, a influência e a habilidade de convencimento pela palavra são seus atributos.

Ativado pelo mantra HAM.

6. Chakra frontal

Situa-se na fronte, entre as sobrancelhas, sendo chamado esotericamente de terceiro olho. Corresponde aos olhos e principalmente à hipófise (pituitária), localizada no centro do encéfalo, em uma cavidade óssea chamada de sela turca.

Essa glândula secreta uma série de hormônios que estimulam várias outras glândulas do organismo, governando assim o sistema endócrino.

Ela sofre influência de todo o sistema nervoso por sua conexão com o hipotálamo, o centro do sistema límbico, que integra as informações sensoriais com o ambiente psíquico interno, atribuindo um significado afetivo a esses estímulos, o que leva à produção de uma resposta emocional adequada, consciente e vegetativa (autônoma). Resumindo: de acordo com um determinado estímulo interno ou externo, um padrão de resposta

emocional, comportamental e metabólico é acionado. Exemplo: ao ouvirmos uma música agitada, sentimo-nos empolgados e o coração acelera.

As qualidades atribuídas a esse chakra são superiores, como concentração, intuição, sabedoria, inteligência, devoção, imaginação e visão.

Ativado pelo mantra OM.

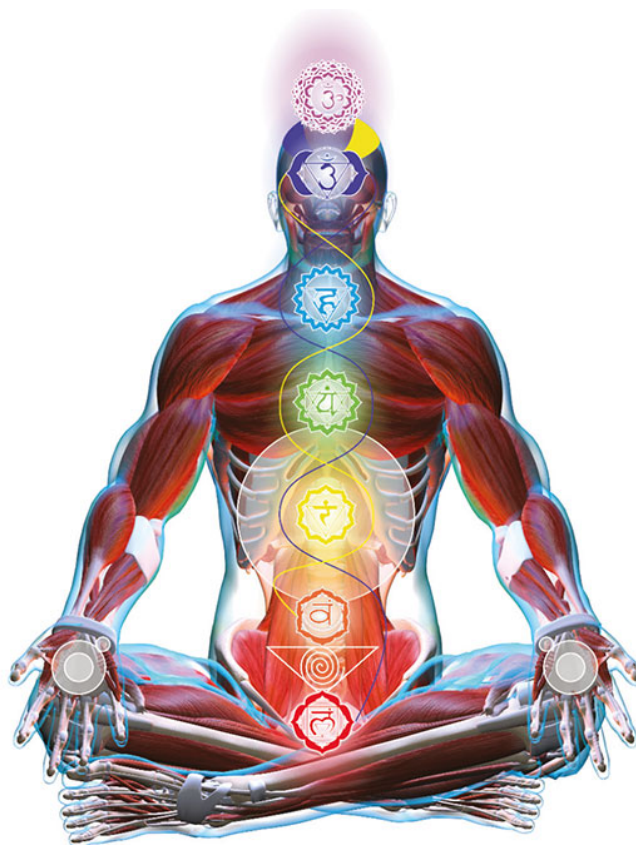
7. Chakra coronal

Está localizado no topo da cabeça e é associado à glândula pineal.

Essa pequena glândula é responsável pela produção de melatonina, o hormônio que regula o ciclo sono-vigília. Ao anoitecer, acontece a diminuição da quantidade de luz que atinge a retina. Com isso ocorre um aumento na produção da melatonina, que atua promovendo o sono. Como sabemos, o sono revitaliza todo o organismo.

Esse chakra é considerado o mais elevado, pois, segundo a literatura do yoga tântrico, ao ser ativado surge o senso de consciência do infinito, a plenitude, ou seja, a liberdade suprema.

Ativado pelo mantra AUM.



O que são os mantras e como eles agem?

Os mantras são sílabas ou frases, originalmente formuladas em sânscrito, que são entoadas de forma repetida para gerar foco e concentração durante a prática da meditação. Muitos possuem uma mensagem positiva embutida, geralmente de contexto religioso ou devocional.

Os mantras silábicos, também chamados de mantras semente, como o OM, são os mais adequados para a prática da meditação, pois, segundo a tradição do yoga, o som emitido ao entoá-los seria capaz de estimular os chakras.

Sabe-se, pela física, que o som é uma onda (frente de compressão mecânica) que se propaga de forma circunferencial nos meios materiais, e que por ressonância determina a vibração da matéria. Por exemplo, é possível quebrar taças de cristal só com a voz, como fazem os cantores de ópera.

O Hatha Yoga e sua ação na fisiologia sutil

O Hatha Yoga se desenvolveu permeado pelos conceitos da tradição filosófica tântrica. Como já vimos anteriormente, o Tantra é a filosofia que descreveu o “corpo sutil-energético” do ser humano. Logo, as ferramentas do Hatha Yoga, como as posturas, exercícios respiratórios, mantras e a compressão de plexos e glândulas, foram formuladas para agir nessa rede de canais e centros energéticos, de forma a potencializar seus efeitos positivos no corpo humano, visando, sobretudo, a servir de “escada” para o yoga real ou meditativo, ou seja, dando suporte, possibilitando e facilitando a concentração, a meditação.

Citaremos aqui alguns exemplos dessa ação do Hatha Yoga no “corpo sutil-energético”.

Cada postura psicofísica age de forma a estimular certos plexos nervosos, massageando os órgãos internos e as glândulas referentes aos seus respectivos chakras. Por exemplo, a posição da vela é uma postura invertida com apoio nos ombros e cotovelos, em que o queixo comprime levemente a glândula tireoide, aumentando o fluxo sanguíneo nessa região e ativando o chakra laríngeo, o que contribui para otimizar o metabolismo.

A respiração nasal alternada (inspira-se por uma das narinas e se expira pela outra; depois, no sentido inverso), equilibra o corpo sutil. Sabe-se que, dependendo do predomínio da ação do sistema nervoso autônomo, parassimpático ou do simpático, uma das cavidades nasais, direita ou esquerda, se torna parcialmente obstruída enquanto a outra permanece aberta.

Segundo a literatura yogue, a narina esquerda está associada ao meridiano lunar (correspondente ao sistema nervoso parassimpático) e a narina direita está associada ao meridiano solar (correspondente ao sistema nervoso simpático). Ao estimular o funcionamento das narinas, alternadamente e de forma suave e com a atitude mental meditativa, esse exercício respiratório age equilibrando o sistema nervoso autônomo.

Segundo os textos do Hatha Yoga, esse exercício respiratório purifica os canais e meridianos, sendo fundamental para que ocorra o fluxo de energia vital pelo eixo central, permitindo a ascensão da “energia latente” e a ocorrência da absorção meditativa.

Ora, se uma pessoa está sob a influência exacerbada do sistema nervoso simpático, há muita adrenalina no sangue. Nesse caso seu coração está acelerado e a mente demasiadamente agitada, o que torna impossível a meditação. No exemplo inverso, em que o sistema nervoso parassimpático está excessivamente ativado, ocorre uma redução do estado de alerta, do foco e da concentração. Esses fatores são essenciais para que a meditação seja bem-sucedida. Veja que só acontece a ativação das áreas do sistema nervoso central (o neuroeixo), beneficiadas pela meditação, quando for alcançada uma perfeita harmonia entre essas duas forças antagônicas.

De todas as ferramentas do Hatha Yoga, a ativação neuroglandular é o exemplo que mais se destaca por sua ação nos centros de energia da fisiologia sutil. Essa técnica se refere à ativação de plexos nervosos e glândulas pela contração de músculos profundos (os fechos internos do corpo), como o assoalho pélvico e os esfíncteres anal e uretral, o diafragma e os músculos do abdome, além da musculatura da língua e da garganta.

Essas técnicas podem ser feitas de forma simultânea ou isoladamente durante a prática do yoga. Por exemplo, ao fazer os exercícios respiratórios, com frequência se associa a utilização da ativação neuroglandular, principalmente quando são feitas as retenções, com os pulmões vazios ou cheios de ar. O objetivo disso é somar os efeitos positivos dessas ferramentas do Hatha Yoga no corpo sutil-energético.

capítulo 4

AS POSTURAS DO YOGA*

Neste capítulo abordaremos a relação existente entre as diferentes partes do corpo e a maneira como cada parte se relaciona com o todo.

As posturas do yoga nada mais são do que posições firmes e agradáveis. Essa é a definição ampla dada para uma ação. O número dessas posições é praticamente infinito, pois para cada posição-mãe existirão diversas posições e, por sua vez, variações dela decorrentes.

Em uma afirmação atribuída a Shiva, existe comparação do número de posturas do yoga com o número dos seres vivos sobre a Terra. Existem 84 posições fundamentais com variantes que chegam a mais de 85 mil posições, e destas, 840 seriam as mais importantes. Sendo assim, cada postura no yoga faz uso de uma abordagem corporal, por meio da qual o seu corpo se torna não uma limitação, mas uma possibilidade entre a maior conexão da percepção para consigo mesmo e para com o universo.

Atualmente, a maioria das pessoas, por desconhecer as diversas possibilidades que o corpo oferece, está presa a uma rotina mecânica em que a tecnologia reduz consideravelmente o nível de atividade física.

A introspecção da prática das posturas do yoga leva o indivíduo a se analisar constantemente, conseguindo perceber cada parte do seu corpo e a relação destas como um todo.

De forma geral, a maioria das pessoas relaciona o corpo com o que se pode, ou não, fazer. Quando a maioria das pessoas busca o yoga, as diferentes motivações devem ser consideradas antes do início da atividade.

Sempre devemos partir da premissa de que os pacientes podem possuir algum tipo de limitação estrutural, ou seja, algum problema articular ou dor musculoesquelética, daí a importância de uma avaliação médica correta antes do início da prática.

Outro fator ignorado por muitos é a correlação entre o início da prática do yoga e a possibilidade de recidiva ou agudização das lesões. Por essa razão, muitas pessoas relacionam a atividade do yoga com a piora do quadro da dor e do grau de lesão preexistente.

Antes de iniciar sua atividade, saiba que a orientação adequada com um professor que tenha conhecimento profundo das relações anatômicas do corpo é fundamental nessa caminhada que você deseja iniciar.

Muitas pessoas encaram o yoga puramente como atividade física e tentam superar os seus limites constantemente e de forma precipitada. Respeite seu corpo e ele lhe dará a recompensa esperada. Você terá, então, um corpo forte, flexível e que se adapta à sua rotina diária.

Entenda que, apesar de focalizar a biomecânica das posturas do yoga, não se deve concluir que essas posturas são meros exercícios, sem significado espiritual ou filosófico. Cada atividade tem o propósito que você lhe dá.

O verdadeiro conhecimento não é algo que ocorre só na mente, possui uma dimensão física também. O verdadeiro conhecimento é de natureza bioquímica! Quero dizer que o conhecimento autêntico tem um componente bioquímico e bioelétrico, ele tem substância. O conhecimento sem a concretização pela prática não agrega e não transforma.

A prática de posturas funciona como passar por seu corpo um pente fino; sim, isso mesmo, aquele que nossas mães usavam quando éramos crianças. Pensamentos e emoções que são alimentados deixam impressões em seu tecido corporal, que tornam mais provável a repetição de um padrão lesional. Essas impressões são liberadas por meio da prática da postura, formando, assim, a base para a técnica para liberação somatossensorial.

Aqueles que praticam yoga enfrentam certo perigo: tornarem-se ligados tão somente à técnica. Eles podem se sentir confortáveis com as técnicas,

principalmente as que eles já dominam, repetindo-as, sem relacioná-las com o propósito final da postura.

Todavia, inquestionavelmente, a prática do yoga produz muitos benefícios para o corpo físico, ou seja, o corpo que é perceptível aos sentidos. Seu corpo vai se tornar mais saudável, mais forte, mais magro e atlético.

Há um equívoco generalizado de que posturas devem ser sacrificantes, penosas e dolorosas. Como regra geral, posturas não devem ser dolorosas. O raciocínio por trás disso é simples. Cada experiência que você tem gera uma impressão subconsciente. Cada marca subconsciente, independentemente do seu conteúdo, tem gatilhos que conduzem à sua própria repetição. Isso significa que, se você costuma praticar posturas de uma maneira que provoca dor, vai criar mais dor em suas posturas no futuro. O ditado “sem dor, sem ganho” pode trabalhar em algumas áreas da vida, mas aplicado às posturas do yoga torna-se destrutivo. Além de danificar tecidos corporais, você pode tornar-se cada vez mais preocupado com a dor e com o corpo, sem sequer perceber isso. Seu subconsciente repetirá o processo outra vez.

Queremos aperfeiçoar o corpo, de modo a transformá-lo em um veículo capaz e confiável no caminho para a liberdade. Pense no seu corpo como uma máquina: quanto melhor você tratá-la, melhor ela trabalhará. Você precisa consertá-la e aprimorá-la regularmente. Tratar o corpo de forma respeitosa não significa identificar-se com ele. Se você se identifica com seu corpo, torna-se um obstáculo para o seu trabalho por si só, seu corpo é um meio para alcançar aquilo que deseja; sendo assim, ele é um veículo.

RELAÇÕES ANATÔMICAS IMPORTANTES PARA A PRÁTICA DO YOGA

Em um nível anatômico, a abordagem primária concentra-se em alongar os isquiocrurais, abrindo as articulações do quadril. A abordagem intermediária expande esse foco para a coluna, para as articulações sacroilíacas e para as articulações do ombro, intensificando a atenção para as articulações do quadril pela sua relação direta com as sacroilíacas. É bom ter

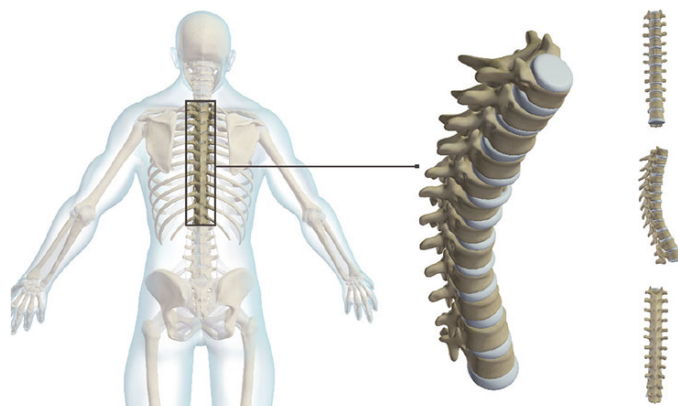
sempre em mente a ideia do todo – o tecido conjuntivo – que liga essas peças como uma unidade. Nenhuma das posturas pode ser considerada fácil, e às vezes estamos tão ansiosos para progredir que tentamos quando ainda não estamos preparados. É quando podem surgir as lesões.

No restante do capítulo, explicaremos as estruturas de cada uma das partes do corpo e como elas funcionam, focando, em particular, as informações úteis para a prática correta das posturas, evitando possíveis lesões e curando as existentes.

A coluna vertebral

Ter conhecimento de vários movimentos e restrições relacionados com a coluna vertebral é importante quando se trata de posturas que fazem extensão, flexão e torções. Vamos olhar primeiro para a parte torácica da coluna, que é inerentemente menos flexível em extensão do que os segmentos cervical e lombar.

Anatomicamente, as vértebras da região torácica da coluna são em forma de cunha, formando assim a sua cifose (curvado para a frente). Anatomicamente, essas vértebras possuem uma extensão limitada em virtude do posicionamento de seus processos espinhosos e ângulos articulares. O plano articular, quase vertical, das articulações, é projetado especificamente para rotação em relação à extensão, pois isso facilita as atividades variadas que realizamos com nossos membros superiores. Finalmente, a fixação das costelas dos corpos vertebrais ao esterno forma um gradil estável para abrigar nossos órgãos mais vitais.

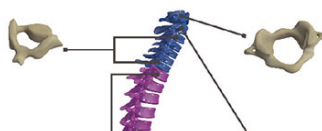


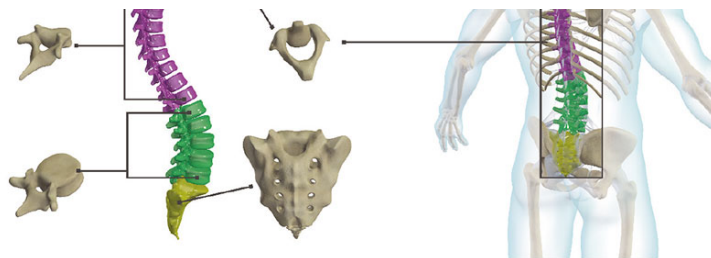


Após entender isso, você conseguirá compreender a razão pela qual a armadura que protege nossos órgãos impede que a parte torácica da coluna fique arqueada. Você precisa distribuir conscientemente parte de seu esforço durante as posturas de extensão em direção à caixa torácica e porção torácica da coluna. Se você não fizer um esforço consciente para isso, suas posturas de extensão torácica serão compensadas na porção lombar da coluna, que é menos estável e, portanto, estará propenso a estiramentos.

A região torácica da coluna é especialmente concebida para flexionar e girar, permitindo inclinações. A capacidade de rodar ou torcer a parte torácica da coluna nos dá uma maior amplitude de movimento na utilização dos membros superiores e mãos.

Os corpos vertebrais em forma de cunha que formam uma curva de cifose, os longos processos espinhosos que se sobrepõem e a fixação de costelas tornam o peito muito menos adequado para extensão (extensão de 20-25 graus em comparação com 30-40 graus de flexão). Além disso, o ângulo das articulações (quase vertical, com uma orientação da frente para trás) proporciona uma superfície sem interrupções para essas articulações e o deslizamento para a rotação deve ocorrer com facilidade. Em comparação, as articulações lombares têm uma orientação lado a lado, o que impede a rotação e promove a flexão e extensão.





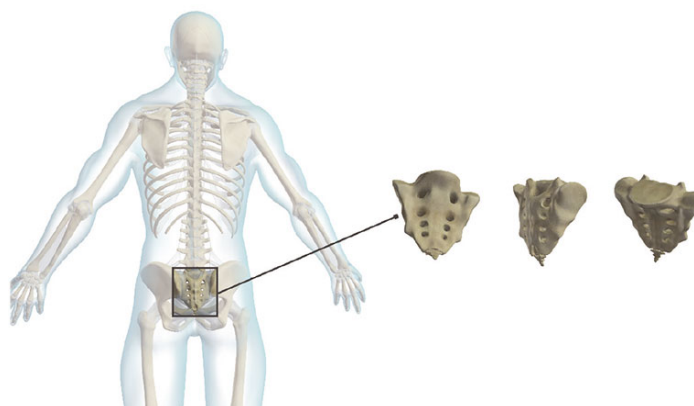
De um modo geral, a magnitude da rotação da coluna vertebral na região torácica diminui em uma direção craniocaudal, ou seja, à medida que chegamos à região lombar. As vértebras que fazem transição de um segmento da coluna para outro têm características mistas dos dois segmentos, como é o caso da vértebra T12, que tem suas articulações superiores no ângulo de uma vértebra torácica e suas facetas inferiores com características de uma vértebra lombar. Esse segmento de transição também sofre muitas sobrecargas com considerável amplitude de movimento, fazendo com que esteja propenso a disfunção e/ou instabilidade. Além disso, o músculo do diafragma influencia a capacidade de girar livremente em função de seu plano horizontal e da posição, no chão, da caixa torácica. Na prática, todos os itens acima foram explicados para que você tivesse em mente que, ao realizar torções, precisará levar o máximo de ação para a parte torácica da coluna.

A região lombar da coluna, quando comparada à torácica, é muito instável. Lesões dos discos intervertebrais são muito mais comuns no segmento lombar. Isso é devido à maior amplitude de movimento e sobrecarga que essa região suporta. O yogue tem que treinar os músculos abdominais para que eles concedam o mesmo suporte e proteção que a caixa torácica concede à parte torácica da coluna. Quando a musculatura abdominal está forte, tanto a flexão quanto a extensão lombar que utilizam os abdominais e o diafragma não só estabilizam a região lombar, como também (por meio de aumento da pressão intra-abdominal) pressionam as

vértebras lombares posteriormente, reduzindo a pressão nos discos intervertebrais lombares durante as posturas que exigem mais da região lombar.

As articulações sacroilíacas (SI) juntas são essenciais para a prática segura das posturas de yoga. Uma boa compreensão dos movimentos e função dessas articulações é imprescindível para evitar lesões em outros segmentos.

As articulações sacroilíacas são uma parte integrante do cingulo do membro inferior, que é ligado à coluna vertebral através do sacro e para as extremidades inferiores por meio da articulação do quadril. A parte superior do osso pélvico é chamada “ílio”, e sua articulação com o sacro constitui a articulação sacroilíaca. O sacro é, na verdade, uma extensão da coluna, sendo composto pela fusão de cinco vértebras, estando encravado entre os dois ossos pélvicos. O cóccix, posicionado no fim do sacro, é geralmente constituído de três pequenas vértebras.



Protegendo a coluna vertebral durante a prática

Três procedimentos devem ser aplicados durante a prática para proteger a região lombar da coluna:

- encaixar levemente o quadril e tonificar os glúteos;
- contrair a pelve;
- contrair o abdome.

Ao encaixar o quadril, a pelve e o cóccix giram um pouco para dentro, diminuindo a lordose da parte lombar da coluna. Ao mesmo tempo deve-se contrair os músculos do assoalho pélvico (períneo), do abdome e os glúteos, o que estabiliza as vértebras da região lombar da coluna, impedindo que haja desvios, hérnias de disco e pinçamentos nervosos.

Essas contrações musculares do períneo e do abdome também atuam na ativação de plexos nervosos e glândulas e por isso serão tema do Capítulo 5, que tratará da ativação de plexos nervosos e glândulas. A região cervical da coluna deve ser mantida descontraída e relaxada, e não se deve movimentar abruptamente a cabeça e o pescoço durante a prática, sempre mobilizando de forma suave e controlada.

As posturas invertidas devem ser feitas sem forçar a parte cervical da coluna, distribuindo o peso de forma simétrica nos suportes – ombros, cotovelos e braços –, sempre aplicando força de tração axial e ascendente na coluna, como se algo a puxasse para cima em linha reta. No entanto, em caso de lesões cervicais prévias e de excesso de peso, não faça as posturas invertidas.

AS AÇÕES CORPORAIS

As ações corporais compreendem características biomecânicas e anatômicas que englobam elementos biopsicológicos complexos da fisiologia humana. Existe em cada postura uma arquitetura precisa, com diversos ângulos entre cada parte do corpo, vetores de ação muscular, deslocamento dos centros de gravidade, compensações musculares e uma infinidade de outros detalhes.

Ao analisarmos as ações corporais levamos em consideração: os grupos de ação biomecânica, as ações da coluna vertebral e as posturas assumidas pelo corpo – estas no plano espacial.

Os grupos de ação biomecânica são:

- equilíbrio;
- fortalecimento muscular;
- estabilidade articular;

- flexibilidade articular;
- alongamento muscular;
- repouso e restaurativos.

As ações da coluna vertebral são:

- tração axial (craniocaudal);
- flexão anterior;
- flexão posterior (retroflexão);
- lateralidade;
- torção.

As posturas assumidas pelo corpo são:

- posturas em pé;
- posturas de joelhos;
- posturas em decúbito dorsal;
- posturas em decúbito ventral;
- posturas de apoio nos quatro membros;
- posturas de apoio nos membros superiores;
- posturas invertidas.

Todas as posturas mesclam um ou mais itens dessas três classificações. Para facilitar um pouco resumimos as ações corporais em uma só classificação.

Classificação das posturas segundo a ação corporal

Equilíbrio dos membros inferiores
 Musculares dos membros inferiores
 Flexões laterais
 Flexões anteriores
 Torções
 Aberturas
 Abdominais e pranchas
 Musculares e equilíbrio dos membros superiores
 Retroflexões
 Invertidas
 Relaxamentos (vide Capítulo 8)

Como a prática das posturas trabalha o corpo em todos os aspectos de uma só vez, observe que essa divisão é mais para fins didáticos, pois cada postura pode ter diversas ações corporais diferentes. Por isso, não se espante se dissermos que uma postura pode ser de equilíbrio, força muscular e flexão, por exemplo.

Uma prática balanceada deve conter todos os tipos de ação biomecânica, mas o fortalecimento muscular deve sempre prevalecer. Isso impede que haja um desequilíbrio entre flexibilidade e força, com um excesso de flexibilidade articular. A hipermobilidade pode levar à frouxidão dos tecidos articulares e ligamentares, o que predispõe a lesões nas articulações, luxações e subluxações.

Transições entre as posturas e a relação com a respiração

Outra característica importante da prática é a fluidez. Isso equivale a dizer que os movimentos do corpo devem ser precisos e harmônicos e que a transição entre uma postura e outra deve ser contínua, sem interrupções no fluxo de concentração, como se as posições corporais se encadeassem umas nas outras.

A respiração também deve ser coordenada com os movimentos do corpo e, ao mesmo tempo, não se deve tentar controlá-la, deixando-a livre, ampla e profunda quando o corpo não estiver mais em movimento, ou seja, quanto o platô postural for alcançado.

Perceba que cada postura possui uma fase dinâmica em que o corpo está sendo mobilizado para atingir uma configuração desejada. De forma geral, é nessa fase que é importante coordenar a respiração.

Como regra, sempre que houver uma expansão da caixa torácica durante a fase dinâmica da postura – como nas extensões do tronco, elevação dos braços e da cabeça e trações da coluna –, deve-se inspirar profundamente e, na situação inversa, quando houver uma contração do tórax, como nas flexões do tronco, bem como quando os braços e a cabeça são trazidos para

baixo, deve-se expirar todo o ar dos pulmões. Já na fase estática, a respiração deve ser solta, profunda e relaxada.

Harmonização, a atitude mental leva à consciência corporal

O primeiro passo é sintonizar a frequência da paz!

Desconecte-se do ambiente externo, trabalho, prazos e problemas, e conecte-se ao yoga: união mente/corpo/alma.

Sentado ou mesmo em pé, feche os olhos e traga as mãos em gesto de oração ao centro do peito. Faça uma oração ou somente interiorize-se mais e mais por meio da sua respiração.

É fundamental relaxar todo o corpo logo no início da prática, mesmo que você não esteja se sentindo totalmente relaxado. Sinta-se leve pela força do pensamento. Agora concentre-se intensamente, sentindo todo o corpo/mente e a circulação da energia fluindo para cada parte do organismo. Perceba as regiões que precisam de maiores cuidados e aumente o fluxo de intenção para essas áreas.

Avalie seu nível de vitalidade antes de começar, verifique se você se sente cansado ou cheio de energia, pois é importante para dosar a intensidade da prática. De acordo com o seu nível de vitalidade, escolha a intensidade da prática. Por exemplo, se você se sente muito disposto, então faça uma prática mais vigorosa, com maior velocidade nas transições e intensidade muscular nas posturas de força, caso contrário, pratique as posturas mais relaxantes, aumentando o tempo de permanência e diminuindo a intensidade, no intuito de restaurar o corpo, dando ênfase ao relaxamento.

Ganhe consciência dos chakras que cada postura ativa ao perceber a circulação da energia pelo corpo e, ao mesmo tempo, mentalize, durante cada postura, os chakras que estão sendo acionados e energizados. Para isso é necessário ampliar o nível de percepção e a consciência corporal.

Deixe os olhos abertos e todos os sentidos despertos para perceber o que o corpo fala a cada momento. Só feche os olhos se você for um praticante experiente para aumentar o processo de interiorização mental. A dor é um sinal de alarme que deve ser respeitado.

Não seja competitivo e não force o seu organismo além do limite. Não deixe que seu ego tome as rédeas da sua prática, fazendo exibicionismo, como se o yoga fosse feito para ganhar reconhecimento ou elogios dos outros. O yoga é uma prática interna. Faça as posturas como uma meditação em movimento.

É bom ressaltar que devemos desenvolver a auto-observação. A cada movimento, por mais simples que seja, esteja consciente. Observe em que ponto seu corpo pede força, elasticidade e equilíbrio. Aprenda a fazer a leitura do seu corpo.

Assim como o alongamento muscular, a força e o aquecimento são fundamentais para a realização das posturas; é de suma importância soltar as articulações para prevenir o corpo de possíveis lesões. Portanto, em todas as práticas, antes de executar as posturas, tenha essa preocupação.

Soltura das articulações

As solturas das articulações reduzem muito o risco de lesões, por estimular a produção da sinóvia (líquido sinovial) articular, o lubrificante natural das juntas. Não pule essa etapa! Faça solturas sempre no início de todas as práticas (posturas, respiratórios e meditação).

Comece sentado com as pernas flexionadas e cruzadas, na postura usada para meditação, com a coluna alinhada. Respire algumas vezes e profundamente. Interiorize-se mais e mais a cada respiração.

Pescoço

Faça movimentos circulares com a cabeça: para trás, inspire, e para baixo, expire. Faça cinco giros completos e depois repita para o outro lado.

Ombros

Coloque as mãos sobre os ombros e faça movimentos circulares com um ombro de cada vez para a frente depois repita para trás. Cinco giros completos para cada lado.

Punhos

Estique os braços na altura dos ombros, apoie o polegar nos centros das mãos, depois feche os dedos e faça movimentos circulares. Faça de cinco a dez repetições e depois repita para o outro lado.

Abra as mãos afastando os dedos; depois feche com certa pressão e continue essa movimentação de abrir e fechar as mãos por aproximadamente dez vezes.

Apoie as palmas das mãos no chão com os dedos virados para dentro, e tente fazer uma torção de dentro para fora nos punhos. Caso não consiga, deixe as mãos apoiadas na lateral; depois tente apoiar o dorso das mãos no chão até que sinta um alongamento nos punhos. Permaneça no alongamento durante 10 segundos.

Quadril

Com os dedos polegar, indicador e anular, da mão direita, faça uma chave segurando o dedão do pé direito, eleve a perna na altura da cintura e faça movimentos circulares como se desenhasse um círculo com o calcanhar. De cinco a dez movimentações para cada lado. Continue o movimento, abrindo a perna até onde seu limite permitir, e pulse algumas vezes, movimente a perna do lado oposto e pulse para dentro.

Apoie o pé direito na dobra do braço esquerdo, aproxime a perna do peito e faça um balanço com a perna. Cinco movimentações. Depois eleve o pé na direção da cabeça, segurando com as duas mãos, até onde seu limite permitir.

Estique a perna esquerda e apoie o pé direito em cima da coxa, pressione levemente o joelho na direção do chão. Cinco movimentações. Depois, repita todo o exercício com a perna esquerda.

Pés

Com as pernas estendidas, faça movimentos para a frente e para trás com os pés (ponta e flex). Faça cinco repetições.

Agora, faça movimentos circulares com os pés, de dentro para fora; depois, de fora para dentro. Cinco repetições.

Joelhos

Fique em pé, com as pernas um pouco afastadas na linha do quadril, apoie as mãos em cima dos joelhos e faça movimentos circulares. Cinco movimentações para cada lado, soltando os joelhos e massageando os pés.

As principais posturas do yoga

Abordaremos aqui diversas posturas de nível básico a intermediário, visando construir uma base sólida para o progresso na prática corporal, porém, ressaltamos que existem muitas posturas e variações destas que não serão descritas nesta obra, pois selecionamos somente aquelas que são consideradas protótipos das ações corporais fundamentais.

Muitas das posturas hoje ensinadas em aulas e livros de yoga podem parecer, aos olhos dos principiantes e leigos, posições muito complexas, difíceis e exóticas, lembrando muitas vezes a prática do contorcionismo. Por essa razão, optamos por descomplicar a abordagem da prática corporal, ao demonstrar que as posturas podem ser mais simples e essencialmente benéficas à saúde, não sendo necessário ser uma pessoa flexível e esguia para fazê-las.

POSTURA DA MONTANHA





Modo de execução

Mantenha os pés juntos, com os calcanhares levemente afastados e a parte externa dos pés paralela.

Espalhe o peso do corpo nos pés de forma simétrica e mantenha os dedos um pouco afastados.

Acione os músculos das pernas, tracione a patela para cima e encaixe suavemente o quadril.

Tonifique o abdome, expanda o tórax e mantenha os ombros com as escápulas tracionadas para baixo.

Mantenha os braços paralelos ao lado do corpo.

Faça a contração pélvica.

Cresça a coluna verticalmente e deixe a cabeça neutra.

Sinta um fluxo de energia ascendente passando dos pés pelas pernas, quadris, abdome, tronco e cabeça, tracionando a coluna de baixo para cima.

Variação com os braços para cima

Ao inspirar, eleve os braços estendidos pela lateral do corpo até atingirem a posição vertical.

Mantenha as palmas das mãos juntas.

Fixe o olhar acima, nas mãos.

Acione a contração pélvica e eleve a língua no palato mole.

Tempo de permanência

Variável, podendo ser longo (minutos).

Ações corporais principais

Tração axial da coluna.

Fortalecimento dos membros inferiores.

Benefícios e importância

As principais posturas em pé são feitas tendo como base a postura da montanha e estão diretamente relacionadas ao equilíbrio, flexibilidade e simetria.

Melhora a postura.

Fortalece pernas, joelhos e tornozelos.

Aumenta a concentração e a força de vontade.

Possui efeito terapêutico para pés chatos e dor isquiática.

Tonifica o abdome e os glúteos.

Faz parte da clássica sequência “saudação ao Sol”.

POSTURA DA ÁRVORE





Modo de execução

A partir da postura da montanha, traga um dos pés na altura da panturrilha, joelho, coxa ou virilha opostos, dependendo do grau de flexibilidade.

Mantenha o joelho da perna flexionada apontado para a lateral, paralelamente à linha do quadril.

Espalhe o peso do corpo no pé de apoio de forma simétrica e mantenha os dedos um pouco afastados.

Acione os músculos da perna de apoio.

Tonifique o abdome, expanda o tórax e mantenha os ombros com as escápulas tracionadas para baixo.

Mantenha os braços com as mãos juntas em gesto de saudação.

Faça a contração pélvica.

Cresça a coluna verticalmente e deixe a cabeça neutra.

Sinta um fluxo de energia ascendente passando por todo o corpo.

Fixe o olhar em um ponto à sua frente e mantenha o foco nele.

Variação com os braços para cima

Ao inspirar, eleve os braços até que as palmas das mãos fiquem juntas acima.

Fixe o olhar em um ponto à sua frente e mantenha o foco nele.

Acione a contração pélvica e eleve a língua no palato mole.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

Cerca de 30 segundos.

Ações corporais principais

Equilíbrio dos membros inferiores.

Tração axial da coluna.

Fortalecimento dos membros inferiores.

Benefícios e importância

Melhora o equilíbrio, a concentração e tranquiliza a mente.

Fortalece pernas, joelhos e tornozelos.

Alonga os músculos da face interna da coxa, a coluna, ombros e expande o tórax.

Possui efeito terapêutico para pés chatos e dor isquiática.

POSTURA DA MEIA-LUA



Modo de execução

A partir da postura da montanha com os braços para cima, ao expirar, flexione lateralmente o tronco, respeitando os limites do corpo, sem torcer o eixo da coluna vertebral.

Tempo de permanência

Curto, de 5 a 10 segundos.

Ações corporais principais

Flexão lateral.

Equilíbrio dos membros inferiores.

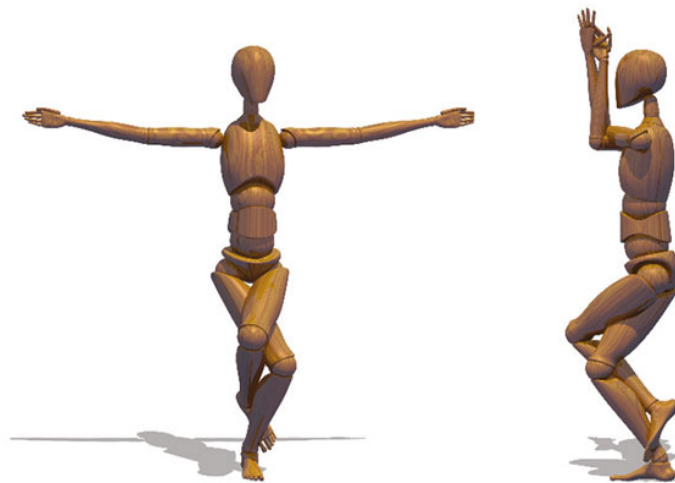
Benefícios e importância

Alonga a parte lateral do dorso e do tronco.

Melhora o equilíbrio.

Expande o tórax e alonga os ombros.

POSTURA DA ÁGUIA



Modo de execução

A partir da postura da montanha, transfira o peso do corpo para uma das pernas (a perna de apoio).

Flexione levemente a perna de apoio.

Eleve a outra perna com o joelho fletido até passar por sobre a coxa da perna de apoio.

Entrelace a perna de cima na perna de apoio.

Mantenha os músculos da perna de apoio tonificados, espalhe o peso do corpo no pé de forma simétrica e mantenha os dedos um pouco afastados.

Tonifique o abdome, expanda o tórax e abra os braços estendidos na lateral do corpo, mantendo o alinhamento com os ombros.

Cresça a coluna horizontalmente, deixe a cabeça com o olhar em um ponto à sua frente e mantenha o foco nele.

Variação com os braços entrelaçados

A partir da postura da águia, entrelace os braços, sendo o braço de baixo sempre o do mesmo lado da perna de cima.

Fixe o olhar em um ponto à sua frente e mantenha o foco nele.

Eleve a língua no palato mole e faça a contração pélvica.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Equilíbrio dos membros inferiores.

Fortalecimento dos membros inferiores.

Benefícios e importância

Melhora o equilíbrio e a concentração.

Fortalece pernas, joelhos e tornozelos.

Alonga os músculos da face externa da coxa, glúteos, escápulas e ombros.

Amplia o senso de confiança.

Possui efeito terapêutico para dor isquiática.

POSTURA DO GUERREIRO I





Modo de execução

A partir da postura da montanha, dê uma passada larga para o lado.

Durante uma inspiração, eleve os braços estendidos até tocar as palmas das mãos.

Agora vire o corpo para um dos lados, mantendo ambos os calcanhares na mesma linha.

Flexione o joelho da perna da frente até atingir no máximo o ângulo de cerca de 90 graus.

Principiantes podem flexionar menos o joelho, respeitando sempre o limite do corpo.

O joelho da perna da frente não deve ultrapassar a linha do pé.

Não deixe que o joelho flexionado desvie internamente.

A perna de trás é mantida quase estendida, com o joelho destravado.

Flexione o tornozelo do pé de trás e rotacione-o medialmente (interno), apoiando o calcanhar e a planta do pé no solo, direcionando a ponta e os dedos para fora e um pouco para a frente.

Tonifique o abdome, encaixe levemente o quadril, expanda o tórax e mantenha os braços estendidos para cima, as mãos podem permanecer juntas ou separadas e paralelas na linha dos ombros.

O quadril não deve girar lateralmente (externo), devendo permanecer alinhado.

Cresça a coluna dorsal e proteja a região lombar, contraindo o abdome, os paravertebrais e os glúteos, mantendo o quadril um pouco encaixado.

Eleve um pouco a cabeça, direcionando o olhar para cima em direção às mãos.

Eleve a língua no palato mole e faça a contração pélvica.

Observações e variações

Em caso de dor ou lesões cervicais, mantenha a cabeça neutra e o olhar voltado para a frente.

Em caso de dor ou lesões lombares, apoie a ponta do pé da perna de trás no chão, em vez do calcanhar, e flexione um pouco mais o joelho dessa perna, de forma a encaixar mais o quadril, protegendo a região lombar da coluna.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Fortalecimento dos membros inferiores.

Equilíbrio dos membros inferiores.

Leve retroflexão da coluna.

Abertura pélvica.

Benefícios e importância

Fortalece pernas, coxas, joelhos, tornozelos, glúteos, dorso e escápulas.

Alonga a face interna da coxa, o tornozelo e a coluna.

Amplia o senso de confiança e energiza o corpo.

Melhora o equilíbrio.

POSTURA DO GUERREIRO II





Modo de execução

A partir da postura da montanha, dê uma passada larga para o lado, mantendo ambos os calcanhares na mesma linha.

Ao inspirar, abra os braços estendidos na altura dos ombros.

Flexione o joelho de uma das pernas até atingir no máximo o ângulo de cerca de 90 graus. Principiantes podem flexionar menos o joelho, respeitando sempre o limite do corpo.

O joelho da perna flexionada não deve ultrapassar a linha do pé.

Não deixe que o joelho flexionado desvie internamente e mantenha a abertura do quadril.

A outra perna deve permanecer estendida.

Flexione o tornozelo do pé de apoio e rotacione-o medialmente, apoiando o calcanhar e a planta do pé no solo, direcionando a ponta e os dedos para fora e um pouco para a frente.

O tronco e o quadril permanecem alinhados junto com a passada para o lado, permitindo a abertura do tórax e dos ombros.

Ao mesmo tempo mantenha os braços nivelados e paralelos, na altura dos ombros.

Vire a cabeça para o lado da perna flexionada em direção ao braço estendido e foque o olhar na mão.

Observação

Em caso de dor ou lesões cervicais, mantenha a cabeça neutra e o olhar voltado para a frente.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Fortalecimento dos membros inferiores.

Equilíbrio dos membros inferiores.

Abertura pélvica.

Benefícios e importância

Fortalece pernas, coxas, joelhos, tornozelos, glúteos, dorso e ombros.

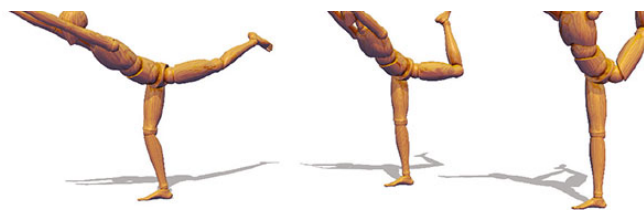
Alonga a face interna da coxa, o tornozelo e expande a caixa torácica.

Amplia o senso de confiança e acalma.

Melhora o equilíbrio e a respiração, sendo benéfico para casos de asma.

POSTURA DO GUERREIRO III E OUTRAS VARIAÇÕES DE EQUILÍBRIO





Modo de execução

A partir da postura da montanha, transfira o peso do corpo para uma das pernas (a perna de apoio).

Leve a outra perna estendida posteriormente e, ao mesmo tempo, incline o tronco ereto para a frente.

Mantenha os músculos da perna de apoio contraídos, espalhe o peso do corpo no pé de forma simétrica e mantenha os dedos um pouco afastados.

Mantenha o quadril alinhado, tonifique o abdome, expanda o tórax, mantendo os ombros com as escápulas tracionadas para baixo.

Tracione os braços estendidos posteriormente, abrindo o peito.

Cresça a coluna horizontalmente, deixe a cabeça com o olhar em um ponto à sua frente e mantenha o foco nele.

Variação com os braços para a frente

A partir do terceiro guerreiro, abra os braços estendidos pela lateral do corpo até atingir a posição à frente da cabeça.

Fixe o olhar em um ponto à sua frente e mantenha o foco nele.

Eleve a língua no palato mole.

Diversas outras variações podem ser feitas, inclusive mais avançadas, com retroflexão da coluna associada, como a clássica postura do Shiva dançarino, em que a mão é usada para agarrar o tornozelo.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Equilíbrio dos membros inferiores.

Fortalecimento dos membros inferiores.

Benefícios e importância

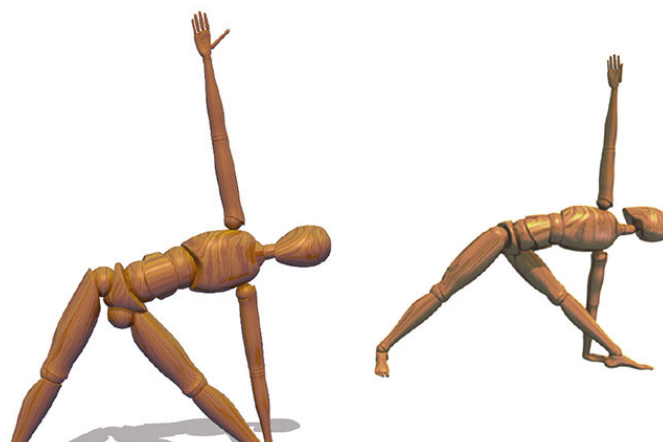
Melhora o equilíbrio e energiza o corpo.

Fortalece pernas, joelhos e tornozelos.

Alonga os músculos da face posterior da coxa, a coluna, ombros e expande o tórax.

Amplia o senso de confiança.

POSTURA DO TRIÂNGULO





Modo de execução

A partir da postura da montanha, dê uma passada larga para o lado, mantendo ambos os calcanhares na mesma linha, e abra os braços estendidos na altura dos ombros.

Escolha um dos lados para inclinar o tronco e gire para fora a perna e o pé a partir do quadril desse mesmo lado.

A outra perna gira medialmente.

Mantenha as duas pernas estendidas e sinta o peso do corpo distribuído nos pés.

Ao expirar, flexione lateralmente o tronco sem torcer a coluna vertebral, respeitando o limite do corpo.

O braço voltado para baixo pode ser apoiado na altura da coxa, joelho, perna, tornozelo, pé ou no chão logo atrás do tornozelo, dependendo do seu grau de flexibilidade.

Ao mesmo tempo, afaste os braços a partir das escápulas, mantendo-os nivelados e paralelos verticalmente, na altura dos ombros, sem deixar que haja desvios.

Vire a cabeça para a frente ou para cima em direção ao braço estendido e foque o olhar na mão.

Observação e variação

Em caso de dor ou lesões cervicais, mantenha a cabeça neutra e o olhar voltado para a frente.

Praticantes mais avançados podem fazer a variação do triângulo torcido.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Flexão lateral.

Equilíbrio dos membros inferiores.

Fortalecimento dos membros inferiores.

Benefícios e importância

Alonga os músculos das coxas, joelhos, tornozelos, virilhas, tronco, ombros e braços.

Expande a caixa torácica e facilita a respiração.

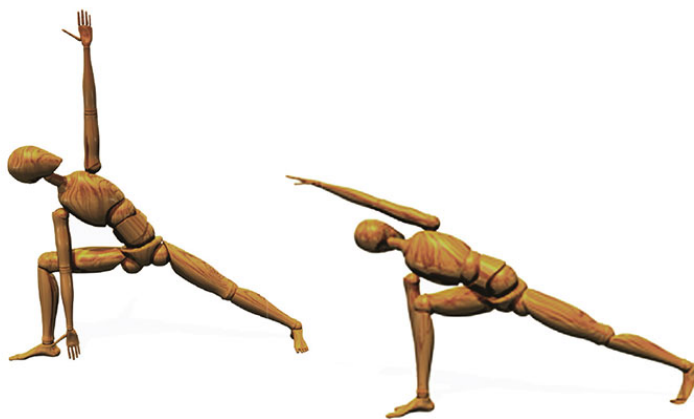
Aumenta o senso de equilíbrio e tranquiliza a mente.

Alivia o estresse, a ansiedade e melhora a digestão.

Quando feita respeitando os limites do corpo, pode aliviar dores das regiões cervical e lombar da coluna e do nervo isquiático.

Fortalece as pernas e tem efeito protetor contra osteoporose.

POSTURA DO ÂNGULO LATERAL





Modo de execução

A partir da postura da montanha, dê uma passada larga para o lado, mantendo ambos os calcanhares na mesma linha e abra os braços estendidos na altura dos ombros.

Escolha um dos lados para inclinar o tronco, gire para fora a perna e o pé a partir do quadril desse mesmo lado e flexione o joelho até atingir um ângulo de 90 graus.

A outra perna fica estendida.

Ao expirar, flexione lateralmente o tronco, sem torcer a coluna vertebral, respeitando o limite do corpo.

O braço voltado para baixo pode ser apoiado com o cotovelo no joelho da perna flexionada ou pode-se colocar a mão no chão logo atrás ou à frente do tornozelo, dependendo do seu grau de flexibilidade.

Ao mesmo tempo, afaste o braço de cima a partir da escápula, mantendo-o em linha reta com a parte lateral do tronco e da perna, com a

palma da mão voltada para baixo, ou com o braço voltado para o céu com a palma da mão para a frente.

Aplique uma força de tração em todo o corpo no sentido lateral.

Vire a cabeça em direção ao braço estendido e foque o olhar na mão.

Observações e variações

Em caso de dor ou lesões cervicais, mantenha a cabeça neutra e o olhar voltado para a frente.

A variação mais intensa e de torção exige muita flexibilidade e consciência corporal, não sendo recomendada para iniciantes.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Extensão lateral.

Tração da coluna.

Equilíbrio dos membros inferiores.

Fortalecimento dos membros inferiores.

Abertura pélvica.

Benefícios e importância

Fortalece coxas, joelhos, pernas e tornozelos.

Alonga toda a parte lateral do tronco, virilha, escápula e ombro.

Expandi o tórax.

Estimula os órgãos abdominais, tendo efeito contra a constipação intestinal.

Alivia dores lombares e do nervo isquiático, bem como desconfortos menstruais.

Energiza o corpo.

POSTURA DO CAVALO



Modo de execução

A partir da postura da montanha, dê uma passada larga para o lado, mantendo ambos os calcanhares na mesma linha.

Aponte os dois pés externamente.

Junte as mãos em gesto de saudação em frente ao peito.

Agache, mantendo o tronco ereto até a linha dos joelhos.

Os joelhos devem ser flexionados até no máximo 90 graus, respeitando a linha dos pés.

Acione a contração pélvica, abdominal e tonifique os glúteos.

Aplique a força de tração axial na coluna vertebral.

Observação

Em caso de dor ou lesões no joelho, flexione menos a articulação, mantendo o conforto.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Fortalecimento dos membros inferiores.

Equilíbrio dos membros inferiores.

Abertura pélvica.

Benefícios e importância

Fortalece pernas, coxas, joelhos, tornozelos, abdome e glúteos.

Alonga os músculos da virilha.

Tem efeito protetor contra a osteoporose.

Alivia dores na região lombar da coluna.

Energiza o corpo.

POSTURA DA CADEIRA



Modo de execução

A partir da postura da montanha, flexione os joelhos; ao inspirar, eleve os braços, mantendo o olhar para a frente.

Agache, trazendo o quadril para trás, mantendo a coluna o mais ereta possível.

Os joelhos devem ser mantidos flexionados, juntos ou separados.

Acione a contração pélvica e abdominal, tonificando também os glúteos.

Observação

Em caso de dor ou lesões no joelho, flexione menos a articulação, mantendo o conforto.

Tempo de permanência

Cerca de 10 segundos.

Ações corporais principais

Fortalecimento dos membros inferiores.

Equilíbrio dos membros inferiores.

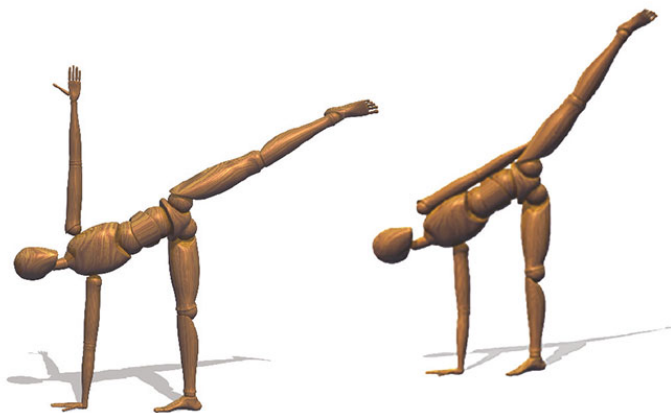
Benefícios e importância

Fortalece pernas, coxas, joelhos, tornozelos, abdome e glúteos.

Alivia dores na região lombar da coluna.

Energiza o corpo.

POSTURA DA MEIA-LUA LATERAL



Modo de execução

A partir da postura da montanha, gire uma das pernas lateralmente, apontando o pé para fora.

Transfira o peso do corpo para esse pé de forma simétrica.

Incline o tronco lateralmente, apoiando a mão no chão na linha do ombro, e eleve a outra perna.

A perna elevada deve permanecer estendida e na mesma linha do corpo.

O tronco deve estar voltado para a frente.

O braço de cima pode permanecer junto ao corpo ou direcionado para o alto, alinhado com o ombro e o braço de baixo.

Fixe o olhar em um ponto fixo à frente.

Observações e variações

Iniciantes e pessoas com dificuldade de equilíbrio podem fazer esta postura com o dorso junto à parede e podem apoiar a mão em um bloco em vez de apoiá-la no chão.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Equilíbrio dos membros inferiores.

Extensão lateral da coluna.

Fortalecimento dos membros inferiores.

Benefícios e importância

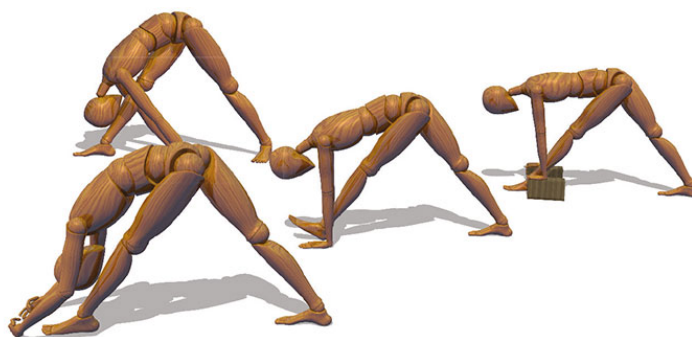
Melhora o senso de equilíbrio.

Fortalece tornozelos, pernas, coxas, virilhas, glúteos e abdome.

Alonga virilha, ombros e dorso lateral.

Expande o tórax.

POSTURA DA PIRÂMIDE



Modo de execução

A partir da postura da montanha, dê uma passada à frente.

Mova o pé de trás uns 30 graus, lateralmente.

Ao expirar, incline o corpo para a frente, mantendo a coluna reta, e apoie as duas mãos no chão.

Contraia o abdome e o períneo.

Permaneça nessa posição por algumas respirações. Não ultrapasse os limites do corpo.

Para aumentar a tração da coluna, olhe para a frente em um ponto fixo.

Somente se você tiver a flexibilidade necessária, ao expirar, incline mais o tronco até repousar o abdome e o peito na perna.

Observações e variações

Pessoas com problemas na região lombar da coluna devem permanecer na variação mais fácil, sem inclinar o tronco até encostar na perna.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

De 20 a 30 segundos.

Ações corporais principais

Flexão anterior.

Fortalecimento dos membros inferiores.

Equilíbrio dos membros inferiores.

Benefícios e importância

Prepara para as outras posturas mais avançadas de flexão anterior.

Alonga e fortalece as costas e a parte posterior das pernas.

Ajuda a aliviar dores lombares e do nervo isquiático, quando feita respeitando os limites do corpo.

POSTURA DA FLEXÃO ANTERIOR COM AS PERNAS ABERTAS





Modo de execução

A partir da postura da montanha, dê uma passada larga para o lado, mantendo ambos os pés na mesma linha.

Aponte os dois pés para a frente e sinta o peso do corpo distribuído simetricamente.

Estenda as pernas, mas mantenha os joelhos destravados.

Ao expirar, incline o tronco para a frente e apoie as mãos no chão.

Deixe a coluna reta e aplique a força de tração.

Contraia o abdome e o períneo.

Olhe para a frente em um ponto fixo.

Respeite os limites do seu corpo.

Somente se você tiver a flexibilidade necessária, ao expirar, flexione ainda mais o tronco até repousar o topo da cabeça no chão.

Mantenha o equilíbrio e deixe os ombros encaixados.

Observações e variações

Pessoas com problemas na região lombar da coluna devem permanecer na variação mais fácil, sem inclinar o tronco até colocar a cabeça no chão.

Tempo de permanência

De 20 a 30 segundos.

Ações corporais principais

Flexão anterior.

Semi-inversão (na variação completa).

Equilíbrio dos membros inferiores.

Abertura pélvica.

Benefícios e importância

Prepara para as outras posturas mais avançadas de flexão anterior.

Alonga e fortalece as costas, a parte posterior das pernas, glúteos e virilhas.

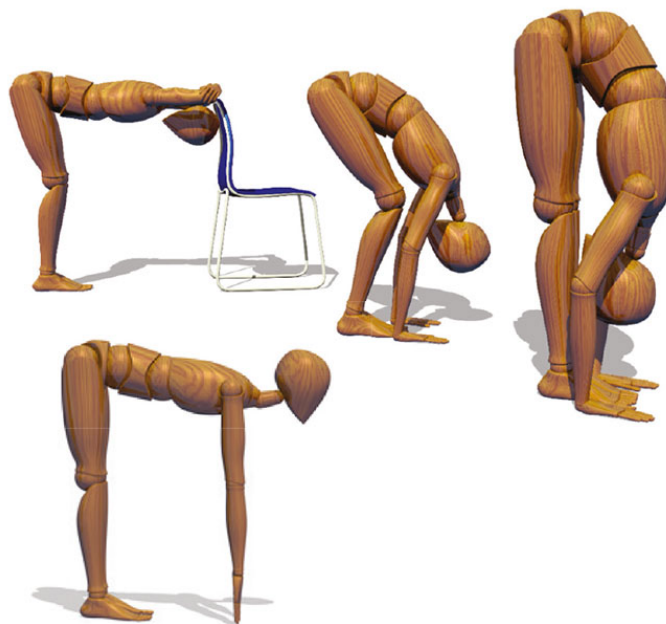
Ajuda a aliviar dores lombares e do nervo isquiático, quando feita respeitando os limites do corpo.

É uma opção mais fácil que as demais posturas de inversão.

Aumenta o fluxo sanguíneo cerebral e cardiopulmonar.

Energiza o corpo e aumenta o metabolismo.

POSTURA DO ALONGAMENTO EXTENSO



Modo de execução

A partir da postura da montanha com os braços para cima, ao expirar, flexione o tronco para a frente.

O movimento deve começar a partir do quadril, sem encurvar a parte lombar da coluna.

Mantenha a região lombar reta pela contração persistente do abdome e períneo.

Os joelhos podem ficar quase estendidos, com uma flexão mínima (destrave os joelhos).

Para educar o corpo na postura, mantenha os braços estendidos para a frente, e, quando atingir 90 graus, permaneça na posição por cerca de 20 segundos.

Respeite os limites do corpo, apoie as mãos nas coxas ou nos joelhos, ou nas pernas ou no chão, dependendo do seu grau de flexibilidade, e permaneça nessa posição, com a coluna estendida, como se você quisesse levar o tronco para cima.

Mantenha a cabeça direcionada para a frente, para facilitar a tração da coluna que deve ser constante.

Só flexione mais depois de ganhar a flexibilidade necessária para descer o tronco, encostando primeiro o abdome na raiz das coxas; depois, o peito na parte média da coxa e, por último, a cabeça entre os joelhos.

Se a parte inferior do abdome não encostar na raiz das coxas, não tente descer mais.

Apoie as mãos ao lado dos pés e deixe os ombros relaxados.

Essa posição exige muito controle, tônus nos músculos do abdome e dos estabilizadores da região lombar da coluna, flexibilidade e, principalmente, alongamento dos músculos posteriores da coxa, por isso pode demorar um certo tempo para atingir a posição final.

Observações e variações

Quem tem lesões lombares da coluna, hérnias de disco e compressão do nervo isquiático deve permanecer na postura intermediária (90 graus), com a coluna reta e os músculos do abdome e períneo contraídos. Não prossiga para a posição final.

Iniciantes podem optar por deixar as pernas um pouco afastadas na linha do quadril e podem flexionar um pouco mais os joelhos.

Tempo de permanência

Cerca de 20 segundos em cada etapa.

Ações corporais principais

Flexão anterior.

Tração da coluna.

Semi-inversão (posição final).

Benefícios e importância

Alonga os músculos posteriores da coxa, lombares e aumenta a flexibilidade da coluna.

Fortalece os músculos paravertebrais e abdominais.

A posição intermediária é terapêutica para quem tem dores lombares e do nervo isquiático.

Aumenta o fluxo sanguíneo nos órgãos abdominais e melhora a digestão.

POSTURA DO CORREDOR E VARIAÇÕES





Modo de execução

Dê uma passada larga para trás a partir da postura da montanha e incline o tronco, apoiando a ponta dos dedos das mãos no chão ao lado do pé.

O abdome encosta na coxa e a coluna permanece reta.

O pé de trás apoia no chão pela ponta e a perna se mantém estendida ou quase, com uma discreta flexão no joelho.

A cabeça permanece direcionada para a frente para auxiliar a tração da coluna.

Observações e variações

Iniciantes podem não conseguir ajustar a posição com uma só passada, podendo ser necessário adicionar mais algumas passadas curtas.

Demonstramos apenas algumas das diversas variações que podem ser feitas, com o tronco elevado ou abaixado.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

Pode ser utilizada apenas como transição das posturas em pé para a prancha e vice-versa.

Pode-se optar por permanecer por mais tempo, de 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Fortalecimento dos membros inferiores.

Tração da coluna.

A posição final aumenta o fluxo sanguíneo cerebral e energiza o corpo.

Faz parte da saudação ao Sol.

Benefícios e importância

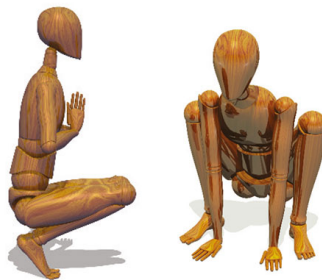
Fortalece joelhos, pernas e coxas.

Alonga os posteriores da coxa e alivia dores no nervo isquiático.

Aumenta a destreza nas transições entre as posturas em pé e de apoio nos quatro membros.

É fundamental para a prática das sequências, como a saudação ao Sol.

POSTURA AGACHADA



Modo de execução

A partir da postura da montanha, basta se agachar, ou, a partir da posição sentada, é só encolher as pernas juntas e, com o auxílio das mãos, elevar o quadril na postura agachada.

Ache o equilíbrio nas pontas dos pés.

Contraia glúteos, períneo e abdome.

Tracione a coluna verticalmente.

Mantenha as mãos em posição de saudação em frente ao peito.

Fixe o olhar em um ponto fixo à frente.

Observação e variação

Quem tem lesões nos joelhos não deve praticar esta postura.

Pode-se agachar na variação com as pernas mais afastadas, e, caso necessário, para dar suporte, opcionalmente apoiando as mãos no solo.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Equilíbrio dos membros inferiores.

Fortalecimento dos membros inferiores.

Benefícios e importância

Trabalha o equilíbrio e aumenta a concentração.

Permite a transição entre as posições em pé e sentadas, sem interromper o fluxo de concentração.

Aumenta a flexibilidade do joelho.

Fortalece o tornozelo e a panturrilha.

Acalma a mente.

POSTURA DO GATO



Modo de execução

De joelhos, apoie as mãos no chão na mesma linha dos ombros.

Deixe os joelhos um pouco afastados, na linha dos quadris.

Esta é uma postura dinâmica e coordenada com a respiração.

Ao inspirar, eleve a cabeça e empine o quadril, aumentando a curvatura da lordose lombar.

Ao expirar, abaixe a cabeça e faça uma corcova na região torácica da coluna, empurrando o chão com os braços.

Repita dez vezes.

Ações corporais principais

Mobilização da coluna vertebral.

Ação restaurativa.

Benefícios e importância

Flexibiliza a coluna vertebral.

Relaxa e restaura.

É benéfica para a insônia.

Prepara a coluna para outras posturas mais intensas.

Alivia dores e tensões cervicais e lombares.

POSTURA DO TIGRE



Modo de execução

Apoiando-se em um joelho e um braço, estique a perna e o braço contrários.

Contraia abdome, glúteos e períneo.

Mantenha o equilíbrio, distribuindo o peso nos membros de apoio.

Tracione a coluna, estendendo o corpo em linha reta da ponta do pé à ponta da mão.

Fixe o olhar no chão.

Como opção, pode-se arquear mais a coluna e depois trazer o cotovelo junto ao joelho, encolhendo o tronco e os membros.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

Cerca de 30 segundos.

Ações corporais principais

Abdominais e pranchas.

Tração da coluna.

Equilíbrio.

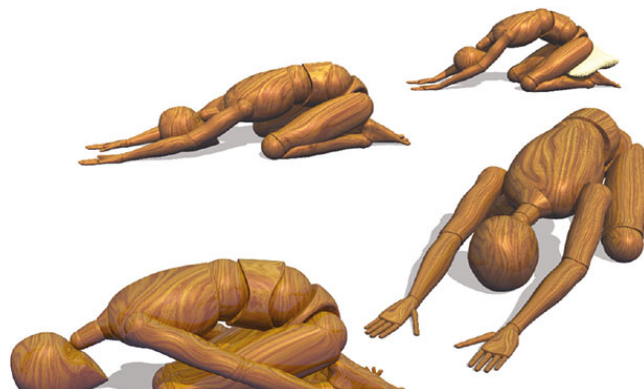
Benefícios e importância

Fortalece abdome, glúteos e paravertebrais.

Amplia o equilíbrio e a consciência corporal.

Alivia dores de coluna por fortalecer os estabilizadores das vértebras.

POSTURA DA CRIANÇA





Modo de execução

De joelhos, sente-se nos calcanhares.

Apoie a cabeça no chão.

Deixe os braços à frente ou ao lado corpo, apoiando o dorso das mãos no chão.

Relaxe todo o corpo e respire profundamente.

Observação

Pessoas com lesões no joelho não devem praticar esta postura.

Tempo de permanência

De 30 segundos a 1 minuto.

Ações corporais principais

Repouso e restaurativa.

Flexão anterior.

Benefícios e importância

Relaxa, restaura e descansa.

Diminui o estresse e a ansiedade.

Tem ação terapêutica para a insônia.

Alivia dores lombares e cervicais.

Alivia cólicas menstruais, constipação e flatulência.

Promove interiorização e amplia o senso de humildade.
É benéfica para dores de cabeça.

POSTURA DO PORTÃO



Modo de execução

De joelhos, estique uma das pernas para a lateral, apoiando o pé no chão na mesma linha do joelho.

Ao expirar, flexione o tronco para a lateral, sem torcer o eixo da coluna.

Apoie a mão na perna estendida e estenda o outro braço acima da cabeça.

Olhe para a mão que está acima.

Eleve a língua no palato mole e contraia o períneo e o abdome.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Flexão lateral.

Abertura pélvica.

Benefícios e importância

Alonga a lateral do corpo, os ombros e a parte interna da coxa.

Expande o tórax.

Tem efeito relaxante.

Alivia desconfortos no trapézio, escápulas e região dorsal.

Promove ganho de flexibilidade da coluna.

POSTURA DO CAMELO



Modo de execução

Com os joelhos apoiados no chão, ligeiramente afastados, coloque as mãos na cintura.

Encaixe o quadril, contraia os glúteos e inicie o movimento empurrando o quadril para a frente.

Expanda o tórax, ganhe espaço entre as vértebras e costelas.

Ao expirar, flexione posteriormente o tronco, respeitando os limites do corpo.

Mantenha o quadril encaixado e os glúteos contraídos para flexionar para trás a parte lombar da coluna.

Apoie as mãos nos calcanhares, uma de cada vez.

Abra os ombros e aproxime as escápulas.

Por fim, olhe para trás.

Ao finalizar, a cabeça deve ser a última parte do corpo a voltar para a posição neutra.

Portanto, a cabeça é a última a ir e a última a voltar.

Observações e variações

Iniciantes e pessoas com lesões lombares da coluna devem fazer a variação sem retroflexionar a coluna. Flexione os joelhos e apoie as mãos no chão, mantendo a cabeça direcionada um pouco para a frente, para não forçar a região cervical. Contraia os glúteos, o períneo e encaixe o quadril, elevando um pouco a pelve.

Algumas pessoas podem sentir uma sensação de tontura por causa da redução transitória da pressão arterial.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Retroflexão.

Benefícios e importância

Melhora a flexibilidade da coluna e a postura.

Combate a cifose cervicotorácica.

Alonga e expande tórax, ombros e escápulas.

Fortalece as costas.

POSTURA DA PRANCHA



Modo de execução

A partir da postura da passada larga ou de joelhos em quatro apoios, estenda e apoie ambos os pés no chão, ligeiramente separados.

Encaixe um pouco o quadril.

Contraia abdome, períneo, glúteos e coxas.

Mantenha a coluna reta e estendida.

Deixe a cabeça neutra com o olhar direcionado para o chão.

Tracione a coluna.

Observações e variações

Pessoas que não conseguem sustentar esta postura podem apoiar os joelhos no chão.

Quem sofre de dores e lesões nos punhos pode fazer a variação da prancha com o apoio dos cotovelos.

Tempo de permanência

Cerca de 20 segundos.

Ações corporais principais

Abdominal e prancha.

Fortalecimento dos membros superiores.

Benefícios e importância

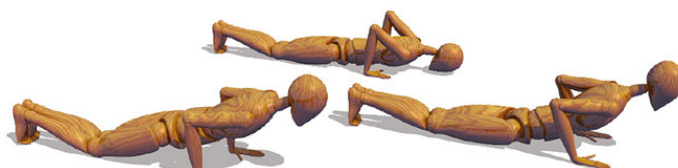
Fortalece braços, ombros, abdome, coxa e dorso.

Estabiliza a região lombar da coluna, melhorando e prevenindo dores e lesões.

Prepara o corpo para as outras posturas de força e apoio nos braços.

Faz parte da saudação ao Sol.

POSTURA DA PRANCHA EM FLEXÃO





Modo de execução

A partir da postura da prancha, flexione os cotovelos.

Mantenha os braços junto ao corpo.

O cotovelo deve estar em um ângulo de 90 graus.

Direcione o peso do corpo para a frente.

Encaixe um pouco o quadril.

Contraia abdome, períneo, glúteos e coxas.

Mantenha a coluna reta e estendida.

Deixe a cabeça neutra com o olhar direcionado para o chão.

Tracione a coluna.

Observações e variações

Pessoas que não conseguem sustentar esta postura podem apoiar os joelhos no chão.

Tempo de permanência

De 5 a 10 segundos.

Ações corporais principais

Fortalecimento dos membros superiores.

Abdominal e prancha.

Benefícios e importância

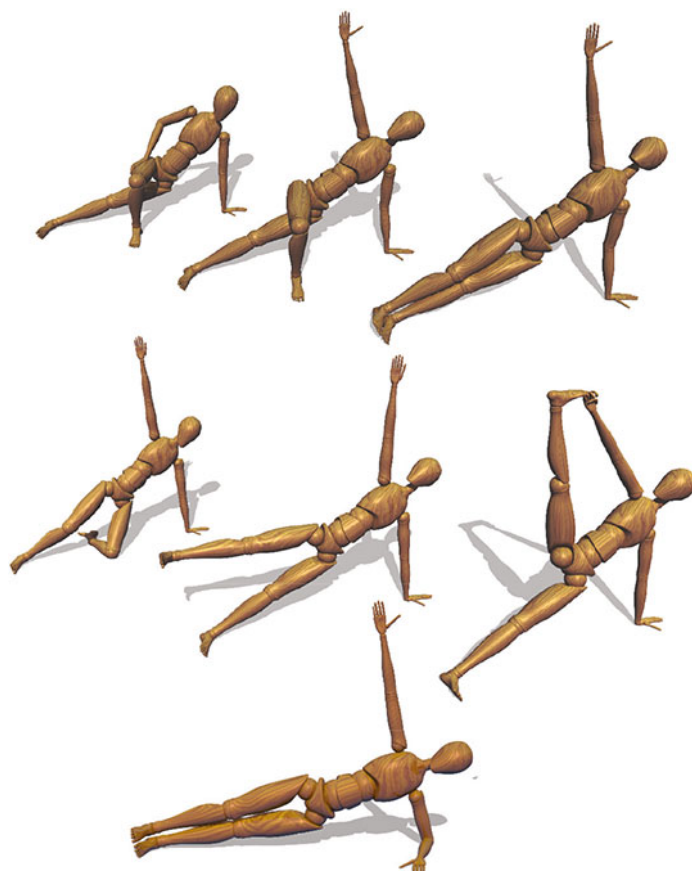
Fortalece tríceps, peitoral, ombros, abdome, coxas e dorso.

Estabiliza a região lombar da coluna, melhorando e prevenindo dores e lesões.

Prepara o corpo para as outras posturas de força e apoio nos braços.

Faz parte da saudação ao Sol.

POSTURA DA PRANCHA LATERAL



Modo de execução

A partir da postura da prancha, vire o corpo de lado, apoiando em um dos braços e na lateral do pé da perna de apoio.

Não deixe o quadril desabar, mantendo-o alinhado com o restante do corpo.

Contraia abdome, períneo, glúteos e coxas.

Mantenha a coluna reta e estendida.

Deixe a cabeça neutra com o olhar direcionado para o chão.

Tracione a coluna.

Eleve o braço de cima e olhe para a mão.

Observações e variações

Pessoas que não conseguem sustentar esta postura podem apoiar o pé e o joelho no chão.

Quem sofre de dores e lesões nos punhos pode fazer a variação da prancha com o apoio do cotovelo.

Praticantes mais avançados podem fazer as variações com elevação da perna.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

Cerca de 20 segundos.

Ações corporais principais

Abdominal e prancha.

Equilíbrio.

Fortalecimento dos membros superiores.

Benefícios

Fortalece os ombros e a parte lateral do abdome.

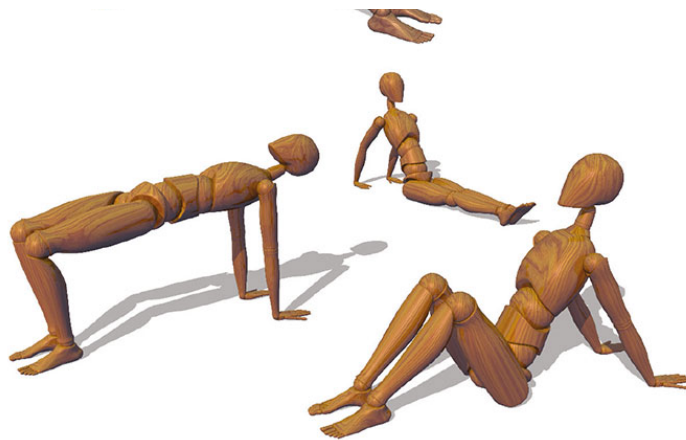
Estabiliza a região lombar da coluna, melhorando e prevenindo dores e lesões.

Prepara o corpo para as outras posturas de força e apoio nos braços.

Melhora a consciência corporal e o equilíbrio.

POSTURA DA PRANCHA POSTERIOR E DA MESA





Modo de execução

A partir da postura do bastão, recline o tronco um pouco para trás e apoie as mãos no chão, com os dedos voltados para a frente ou para trás e os cotovelos um pouco flexionados.

Estenda as pernas e as pontas dos pés ao máximo e empurre o chão, estendendo os cotovelos.

Ao inspirar, eleve quadril, tronco e coxas.

Contraia glúteos, abdome, períneo e coxas.

Encaixe o quadril e abra o peito, aproximando as escápulas.

Direcione o olhar para trás e eleve a língua no palato mole.

Observações e variações

Iniciantes e pessoas que não conseguem suportar o corpo nesta postura podem flexionar uma das pernas e apoiar um dos pés no chão.

Variação (postura da mesa)

Sentado com os joelhos flexionados em ângulo de 90 graus, um pouco afastados, com o tronco um pouco reclinado, e as mãos apoiadas no solo e

viradas para trás ou para a frente.

Aplique força nas mãos e nos pés para elevar o quadril do chão.

Tonifique o abdome, períneo, glúteos e coxas e encaixe o quadril.

Mantenha a coluna reta e as pernas e os braços na mesma linha e perpendiculares ao tronco.

O pescoço deve estar relaxado e a cabeça neutra.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Abdominal e prancha.

Fortalecimento dorsal.

Benefícios e importância

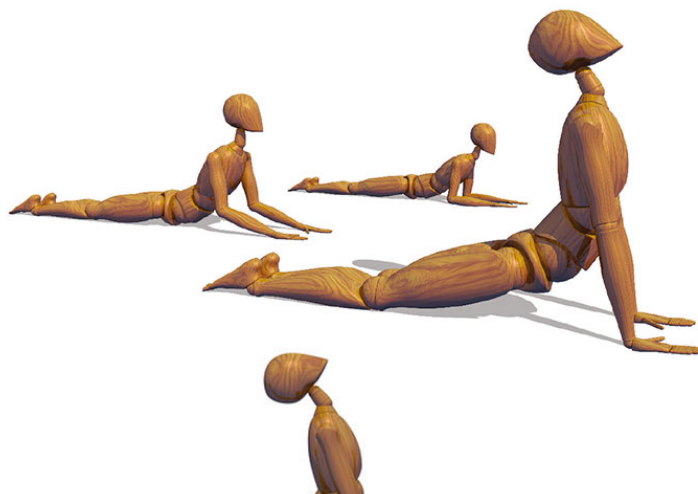
Fortalece dorso, abdome, glúteos e membros.

Estabiliza a região lombar da coluna, melhorando e prevenindo dores e lesões.

Prepara o corpo para as outras posturas de força e apoio nos braços.

Expande o tórax e abre os ombros.

POSTURAS DA ESFINGE, DA COBRA E DO CACHORRO OLHANDO PARA CIMA





Modo de execução

POSTURA DA ESFINGE:

Em decúbito ventral (barriga para baixo), apoie os cotovelos e antebraços no solo, na mesma linha dos ombros, com os antebraços voltados para a frente.

Ao inspirar, eleve o tronco, encurvando a coluna, e mantenha o olhar para a frente, completando a postura da esfinge.

Depois relaxe a postura e volte com o tronco ao solo.

POSTURA DA COBRA:

Apoie as mãos no solo e, ao inspirar, eleve o tronco, respeitando os limites do corpo.

Mantenha as pernas juntas e estendidas.

Contraia glúteos, coxas, abdome e períneo, além de encaixar o quadril.

Mantenha os ombros baixos e encaixados, à medida que estende o braço e suspende o tronco.

Eleve a cabeça, fixe o olhar no ponto entre as sobrancelhas e pressione a língua no palato mole, completando a postura da cobra.

POSTURA DO CACHORRO OLHANDO PARA CIMA:

Pode ser feita a partir da postura da cobra ou da postura da prancha em flexão.

Esta postura é mais vigorosa, pois apenas o dorso dos pés e as mãos se apoiam no solo.

Pernas e coxas permanecem suspensas e um pouco afastadas.

Contraia glúteos, coxas, abdome e períneo, além de encaixar o quadril.

Mantenha os ombros baixos e encaixados e, ao inspirar, estenda os braços e suspenda o tronco.

Eleve a cabeça, fixe o olhar no ponto entre as sobrancelhas e pressione a língua no palato mole.

Observações e variações

Pessoas com dores e lesões na região lombar da coluna devem fazer apenas a postura da esfinge.

Tempo de permanência

De 20 a 30 segundos.

Ações corporais principais

Retroflexão da coluna.

Restaurativa (postura da esfinge).

Fortalecimento dos membros (postura do cachorro olhando para cima).

Benefícios e importância

Fortalece e aumenta a flexibilidade da coluna vertebral.

Tonifica glúteos, tríceps, peitorais, coxas e panturrilhas (postura do cachorro olhando para cima).

Melhora a postura, sendo terapêutico para cifose cervicotorácica.

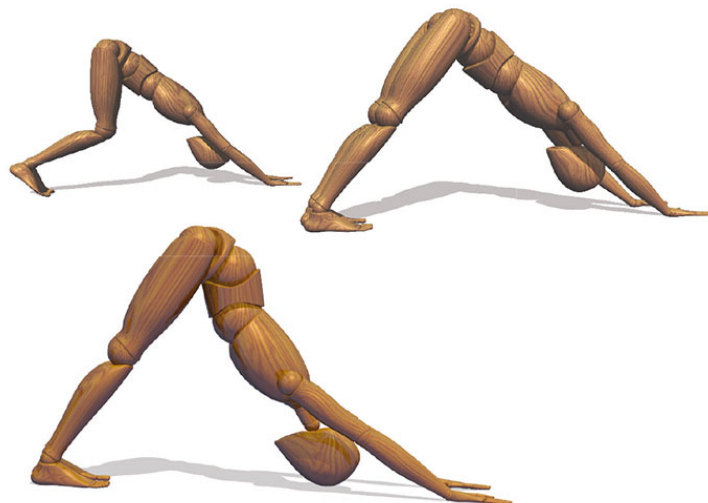
Estimula os órgãos abdominais e a digestão.

Expande o tórax, sendo benéfico para asma.

Prepara o corpo para as outras posturas de força e apoio nos braços.

Faz parte da saudação ao Sol (a postura do cachorro olhando para cima ou da cobra).

POSTURA DO CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO



Modo de execução

A forma mais fácil de montar esta postura é a partir da posição de decúbito ventral (deitado de barriga para baixo) ou na sequência da postura do cachorro olhando para cima.

Com as mãos sob os ombros, apoie as pontas dos pés no chão e flexione os joelhos, colocando-os no chão.

Mantenha os pés afastados um do outro, cerca de 30 cm, ou juntos.

Ao expirar, eleve o quadril e estique o tronco, os braços e as pernas, mantendo os joelhos destravados.

Estique e afaste um pouco os dedos das mãos, pressionando o solo.

Mantenha os ombros relaxados e as escápulas encaixadas.

Estique a ponta dos pés e gire o quadril um pouco para fora e o cóccix para cima.

Aos poucos, aproxime ao máximo os calcanhares do chão, respeitando os limites do corpo.

Contraia o abdome e o períneo.

Deixe o pescoço relaxado em linha reta com o tronco e fixe o olhar nos pés.

Tracione a coluna e estique o dorso.

Observação

Algumas pessoas podem ter dificuldade para apoiar os calcanhares no chão, o que não denota problemas.

Tempo de permanência

De 30 a 60 segundos.

Ações corporais principais

Fortalecimento dos membros.

Semi-inversão.

Benefícios e importância

Acalma a mente, energiza o corpo e alivia o cansaço físico e mental.

Alonga e fortalece mãos, braços, ombros, dorso, coxas, panturrilhas e tornozelo.

Aumenta o fluxo sanguíneo cerebral.

Alivia os sintomas da menstruação e da menopausa.

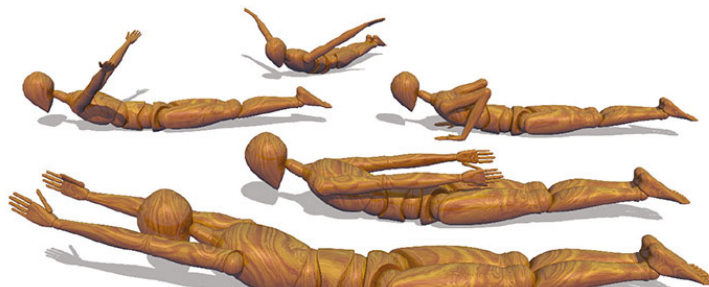
Ativa e melhora a digestão.

Alivia dores de cabeça e dor lombar de nervo isquiático.

Prepara o corpo para as outras posturas de força e apoio nos braços.

Faz parte da saudação ao Sol.

POSTURA DO GAFANHOTO





Modo de execução

Deitado em decúbito ventral, apoie as mãos no solo ao lado do corpo, um pouco abaixo da linha do peito.

Contraia dorso, glúteos, coxas, períneo e abdome, elevando os ombros, a cabeça e as pernas do chão.

Deixe o quadril levemente encaixado.

Mantenha as pernas juntas e estendidas e os ombros relaxados, com as escápulas encaixadas.

O pescoço deve estar bem relaxado e a cabeça com o olhar um pouco à frente.

A posição dos braços pode variar, podendo ficar estendidos para trás, para a frente ou para os lados.

Tempo de permanência

De 30 a 40 segundos.

Ações corporais principais

Abdome.

Fortalecimento dorsal.

Leve retroflexão da coluna.

Benefícios

Fortalece a região dorsal e lombar, estabilizando a coluna.

É terapêutico para dores lombares, hérnias de disco e pinçamentos do nervo isquiático.

Exerce pressão no abdome, massageando o pâncreas e outros órgãos digestivos.

Melhora a digestão.

Melhora a postura.

POSTURA DO ARCO



Modo de execução

Deitado em decúbito ventral ou a partir da postura do gafanhoto, flexione os joelhos e agarre o dorso dos pés com as mãos.

Com o auxílio da força das pernas alavanque a subida do peito do chão, ao mesmo tempo em que os joelhos se elevam.

Contraia dorso, abdome, períneo e encaixe um pouco o quadril.

Ao elevar, mantenha as pernas separadas.

Ao atingir o máximo de retroflexão, junte pernas, pés e joelhos.

Mantenha o pescoço relaxado e direcione o olhar um pouco acima.

Abra o peito e os ombros.

Eleve a língua no palato mole.

Observações e variações

Quem sofre de lesões na região lombar da coluna, hérnias de disco e compressão do nervo isquiático não deve fazer esta postura, ou deve fazê-la

de forma branda e muito cuidadosa.

Tempo de permanência

De 20 a 30 segundos.

Ações corporais principais

Retroflexão da coluna.

Fortalecimento do dorso.

Benefícios

Fortalece o dorso e as pernas.

Alonga toda a musculatura anterior das pernas, abdome e tronco.

Aumenta a flexibilidade da coluna vertebral.

Abre os ombros e expande o peito, sendo terapêutico para cifose, melhorando a postura.

Estimula o metabolismo ao ativar as glândulas abdominais, pâncreas e suprarrenais; e do pescoço, tireoide.

Estimula os intestinos, melhorando a digestão e constipação intestinal.

Alivia a fadiga, ansiedade e cólicas menstruais.

POSTURA DO POMBO



Modo de execução

A partir da postura da prancha ou do cachorro olhando para baixo, flexione uma das pernas e traga-a cruzada à frente do quadril.

Deite sobre a parte interna da panturrilha, mantendo o pé na altura do osso da pelve do lado oposto.

Apoie a cabeça sobre os antebraços e relaxe na postura por cerca de 30 segundos.

Agora apoie as mãos no chão à sua frente e, ao inspirar, eleve o tronco e a cabeça, respeitando os limites do corpo.

Estenda a perna de trás, contraia glúteos, períneo e abdome.

Encaixe um pouco o quadril.

Mantenha os ombros baixos e as escápulas encaixadas.

A princípio olhe para a frente e depois direcione a cabeça para cima, olhando para o ponto entre as sobrancelhas.

Eleve a língua no palato mole.

Observações e variações

Quem sofre de lesões na região lombar da coluna, hérnias de disco e compressão do nervo isquiático deve permanecer na variação deitada.

Iniciantes podem montar a postura a partir da posição sentada do bastão, flexionando uma das pernas e girando o corpo para se deitar sobre ela.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

Cerca de 20 segundos em cada etapa.

Ações corporais principais

Retroflexão coluna vertebral.

Restaurativa.

Benefícios

Fortalece e aumenta a flexibilidade da coluna vertebral.

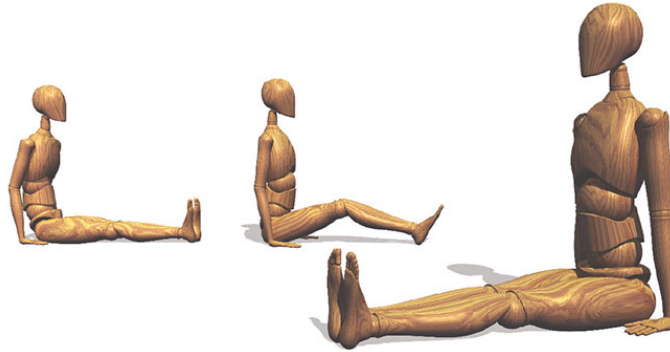
Tonifica e alonga glúteos, peitorais, coxas e quadril.

Melhora a postura, sendo terapêutico para cifose cervicotorácica.

Estimula os órgãos abdominais e a digestão.

Expande o tórax, sendo benéfico para aliviar a asma.
Alivia dor lombar e do nervo isquiático (variação deitada).
Relaxa e acalma.

POSTURA DO BASTÃO



Modo de execução

Sentado no solo com as pernas juntas e estendidas, mantenha os ísquios em contato com o tapete.

Acione os músculos das pernas, tracione a patela para cima, encaixe suavemente o quadril e contraia as panturrilhas, trazendo as pontas dos pés em direção ao corpo.

Tonifique o abdome, expanda o tórax e mantenha os ombros com as escápulas tracionadas para baixo.

Mantenha os braços paralelos ao lado do corpo e apoiados no solo.

Faça a contração pélvica.

Cresça a coluna verticalmente e deixe a cabeça neutra.

Sinta um fluxo de energia ascendente passando da base da coluna em direção ao topo da cabeça.

Tempo de permanência

Cerca de 60 segundos.

Ações corporais principais

Tração da coluna.

Restaurativa.

Benefícios

As principais posturas sentadas, inclusive as de meditação, são feitas tendo como base a postura do bastão.

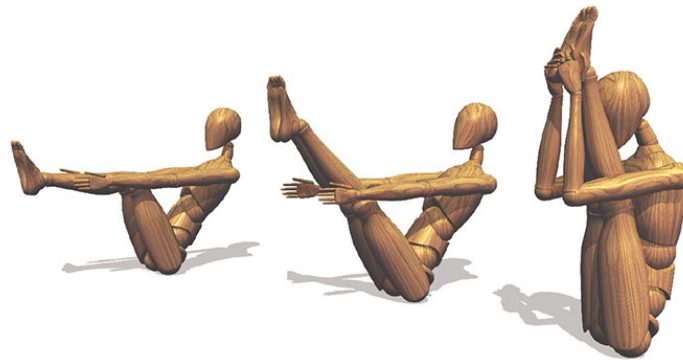
Melhora a postura.

Fortalece os músculos profundos estabilizadores da coluna vertebral.

Aumenta a concentração e a força de vontade.

Tonifica o abdome.

POSTURA DO BOTE



Modo de execução

A partir da postura do bastão, recline o tronco um pouco para trás, deixando inicialmente as mãos no solo, com os braços estendidos.

Pela força da raiz da coxa e do abdome, eleve as pernas com os joelhos um pouco flexionados e eleve os braços estendidos para a frente.

Contraia o períneo e mantenha o abdome tonificado.

Mantenha o equilíbrio e ao mesmo tempo expanda o tronco, tracione a coluna e abra os ombros e o peito.

Deixe o pescoço relaxado e a cabeça neutra, com o olhar focado nos pés.

Agora estique as pernas.

Observações e variações

Iniciantes devem primeiro dominar a variação com as pernas flexionadas.

Tempo de permanência

De 30 a 60 segundos.

Ações corporais principais

Abdominal.

Equilíbrio.

Benefícios

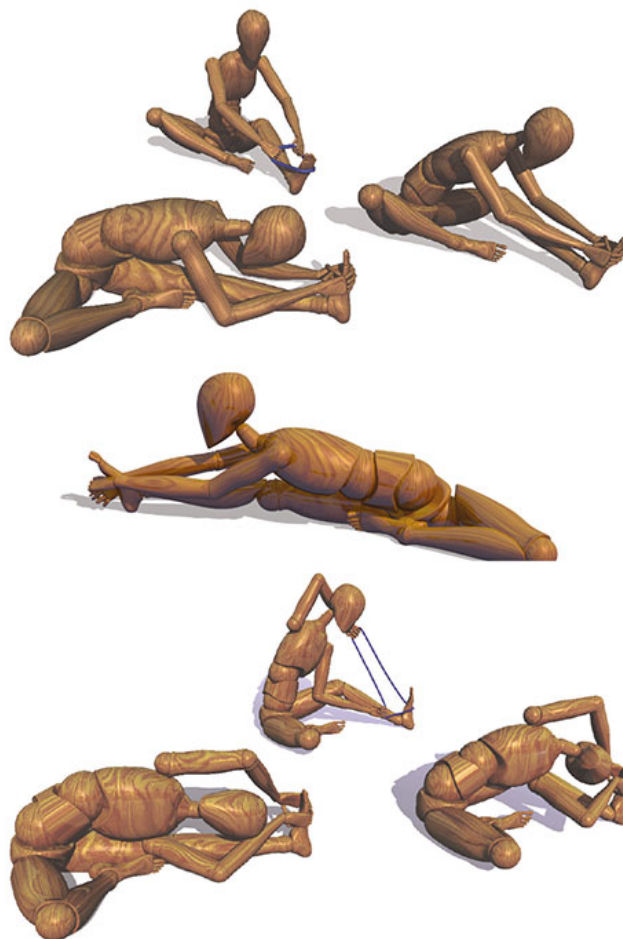
Fortalece abdome, coxas, músculos do dorso e paravertebrais.

Estimula o funcionamento de glândulas, como a tireoide e a próstata.

Acalma e tranquiliza a mente.

Trabalha o equilíbrio.

POSTURA DA CABEÇA NO JOELHO



Modo de execução

A partir da postura do bastão, flexione uma das pernas e posicione a planta do pé na face interna da raiz da coxa da perna estendida, mantendo o joelho no solo apontando para fora.

Estique o tronco e cresça a coluna verticalmente, ganhando espaço entre as vértebras.

Acione os músculos da perna estendida, tracione a patela para cima e encaixe suavemente o quadril; contraia a panturrilha, trazendo a ponta do pé em direção ao corpo.

Olhe para cima para facilitar a intenção de manter a coluna com uma leve concavidade para cima.

Agora, ao expirar, desça o tronco a partir do quadril, respeitando os limites do corpo.

Não deixe a coluna encurvar, mantendo sempre o abdome e o períneo contraídos.

Não importa quanto você consegue descer a cabeça, mas sim o fato de a coluna permanecer reta ou côncava, como se algo puxasse a cabeça para a frente.

À medida que o corpo for se adaptando e se tornando mais flexível, flexione mais, gradualmente, e vá apoiando a mão até onde o seu limite permitir: joelho, perna, tornozelo, dedão do pé e planta do pé.

Na posição final, é o abdome que encosta primeiro na raiz da coxa, depois o peito e, finalmente, a cabeça no joelho, mantendo sempre a tração craniocaudal da coluna vertebral e a ativação do abdome e do períneo.

Observações e variações

Pessoas com lesões lombares na coluna, hérnias de disco e compressão do nervo isquiático, devem permanecer na etapa mais fácil, respeitando os limites do corpo.

Uma maneira de facilitar a execução é usar uma fita elástica ou cinta que ajude a puxar o pé em direção ao corpo.

Pode-se sentar sobre uma almofada firme e baixa para facilitar o domínio da postura.

Pode-se fazer a variação com torção, girando o tronco e olhando para cima.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

De 40 a 60 segundos.

Ações corporais principais

Flexão anterior da coluna.

Tração da coluna.

Abertura pélvica.

Benefícios

Alonga toda a parte posterior do corpo, dos tornozelos ao pescoço.

Flexibiliza a coluna.

Alonga a virilha e os ombros.

Acalma a mente e relaxa, sendo bom para estresse e ansiedade.

Estimula órgãos e glândulas abdominais, como fígado, rins, pâncreas e suprarrenais.

Estimula o fluxo sanguíneo para as vísceras abdominais, melhorando a digestão e a constipação.

Alivia dores de cabeça, insônia e desconfortos menstruais.

Ajuda a reduzir a pressão alta.

Prepara o corpo para a postura da pinça, que é mais intensa.

POSTURA DA PINÇA



Modo de execução

A partir da postura do bastão, estenda o tronco e cresça a coluna verticalmente, ganhando espaço entre as vértebras.

Acione os músculos das pernas, tracione as patelas para cima e encaixe suavemente o quadril; contraia as panturrilhas, trazendo as pontas dos pés em direção ao corpo.

Olhe para cima para facilitar a intenção de manter a coluna com uma leve concavidade para cima.

Agora, ao expirar, desça o tronco a partir do quadril, respeitando os limites do corpo.

Não deixe a coluna encurvar, mantendo sempre o abdome e o períneo contraídos.

Não importa quanto você consegue descer a cabeça, mas sim o fato de a coluna permanecer reta ou côncava, como se algo puxasse a cabeça para a frente.

À medida que o corpo for se adaptando e se tornando mais flexível, flexione mais, gradualmente, e vá apoiando a mão até onde o seu limite permitir: joelhos, pernas, tornozelos, dedos do pé e planta dos pés.

Na posição final, é o abdome que encosta primeiro na raiz da coxa, depois o peito e, finalmente, a cabeça no joelho, mantendo sempre a tração craniocaudal da coluna vertebral e a ativação do abdome e do períneo.

Observações e variações

Pessoas com lesões lombares na coluna, hérnias de disco e compressão do nervo isquiático, devem permanecer na etapa mais fácil, respeitando os limites do corpo.

Uma maneira de facilitar a execução é usar uma fita elástica ou cinta que ajude a puxar os pés em direção ao corpo.

Pode-se sentar sobre uma almofada firme e baixa para facilitar o domínio da postura.

Tempo de permanência

De 40 a 60 segundos.

Ações corporais principais

Flexão anterior da coluna.

Tração da coluna.

Benefícios

Alonga toda a musculatura posterior do corpo, dos tornozelos ao pescoço.

Flexibiliza a coluna.

Alonga os ombros.

Acalma a mente e relaxa, sendo bom para reduzir estresse e ansiedade.

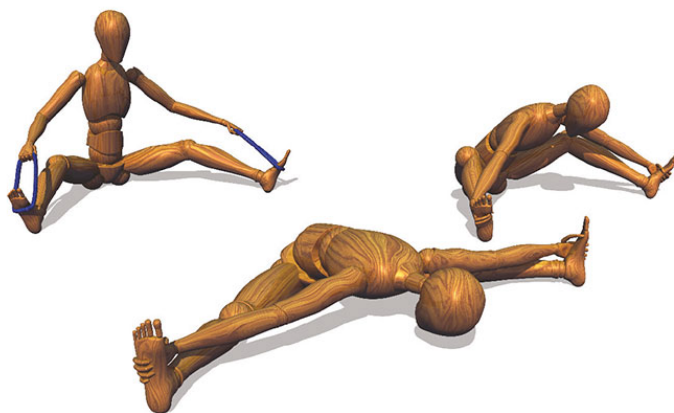
Estimula órgãos e glândulas abdominais, como fígado, rins, pâncreas e suprarrenais.

Estimula o fluxo sanguíneo para as vísceras abdominais, melhorando a digestão e a constipação.

Alivia dores de cabeça, insônia e desconfortos menstruais.

Ajuda a reduzir a pressão alta.

POSTURA SENTADA DO ÂNGULO EM FLEXÃO ANTERIOR



Modo de execução

A partir da postura do bastão, afaste as pernas o máximo possível.

Estenda o tronco e cresça a coluna verticalmente, ganhando espaço entre as vértebras.

Acione os músculos das pernas e tracione as patelas para cima, encaixe suavemente o quadril; contraia as panturrilhas, trazendo as pontas dos pés em direção ao corpo.

Olhe para cima para facilitar a intenção de manter a coluna com uma leve concavidade para cima.

Agora, ao expirar, desça o tronco a partir do quadril, respeitando os limites do corpo.

Não deixe a coluna encurvar, mantendo sempre o abdome e o períneo contraídos.

Não importa quanto você consegue descer a cabeça, mas sim o fato de a coluna permanecer reta ou côncava, como se algo puxasse a cabeça para a frente.

À medida que o corpo vai se adaptando e se tornando mais flexível, flexione mais, gradualmente, e vá apoiando a mão até onde o seu limite permitir: joelhos, pernas, tornozelos, dedos do pé e lateral dos pés.

Na posição final, é o abdome que primeiro se aproxima do chão; depois, o peito, e, finalmente, a cabeça no solo, mantendo sempre a tração craniocaudal da coluna vertebral e a ativação do abdome e do períneo.

Observações e variações

Pessoas com lesões lombares na coluna, hérnias de disco e compressão do nervo isquiático, devem permanecer na etapa mais fácil, respeitando os limites do corpo.

Uma maneira de facilitar a execução é usar uma fita elástica ou cinta que ajude a puxar os pés em direção ao corpo.

Pode-se sentar sobre uma almofada firme e baixa para facilitar o domínio da postura.

Tempo de permanência

De 40 a 60 segundos.

Ações corporais principais

Flexão anterior da coluna.

Abertura pélvica.

Tração da coluna.

Benefícios

Alonga a parte interna da coxa, virilhas, glúteos e toda a musculatura posterior do corpo, dos tornozelos ao pescoço.

Flexibiliza a coluna.

Alonga os ombros.

Acalma a mente e relaxa, sendo bom para diminuir o estresse e a ansiedade.

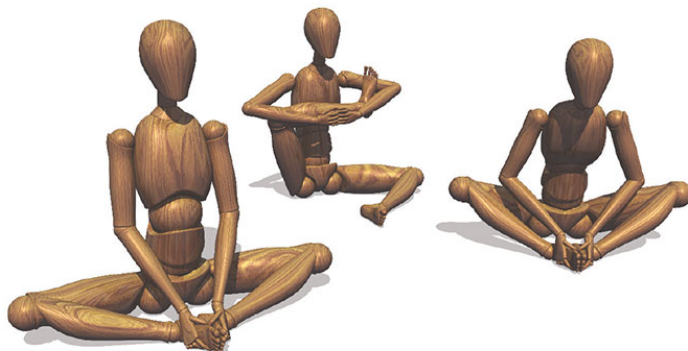
Estimula órgãos e glândulas abdominais, como fígado, rins, pâncreas e suprarrenais.

Estimula o fluxo sanguíneo para as vísceras abdominais, melhorando a digestão e a constipação.

Alivia dores de cabeça, insônia e desconfortos menstruais.

Ajuda a reduzir a pressão alta.

POSTURA DO SAPATEIRO



Modo de execução

A partir da postura do bastão, flexione as pernas e abra as coxas, juntando as plantas dos pés próximo ao corpo.

Deixe os joelhos flexionados apontados para os lados, tentando aproximar a lateral das coxas do solo, sem forçar além dos limites do corpo.

Entrelace os dedos das mãos e segure a ponta dos pés.

Estenda o tronco e cresça a coluna verticalmente, ganhando espaço entre as vértebras, mantenha o pescoço relaxado e a cabeça neutra.

Contraia o períneo e o abdome.

Pode-se fazer movimentos rítmicos para cima e para baixo com ambas as coxas.

Observações e variações

Poucas pessoas têm flexibilidade suficiente para tocar as coxas no chão, mas o importante não é isso, e sim manter a postura correta com a coluna estendida.

Tempo de permanência

Cerca de 60 segundos.

Ações corporais principais

Abertura pélvica.

Restaurativa.

Tração da coluna.

Benefícios

Estimula os órgãos pélvicos, como os ovários, próstata, bexiga, aliviando prostatismo e incontinência urinária, bem como pode auxiliar no combate à infertilidade.

Alonga a virilha e a parte interna das coxas e os joelhos.

Acalma, relaxa e induz à meditação.

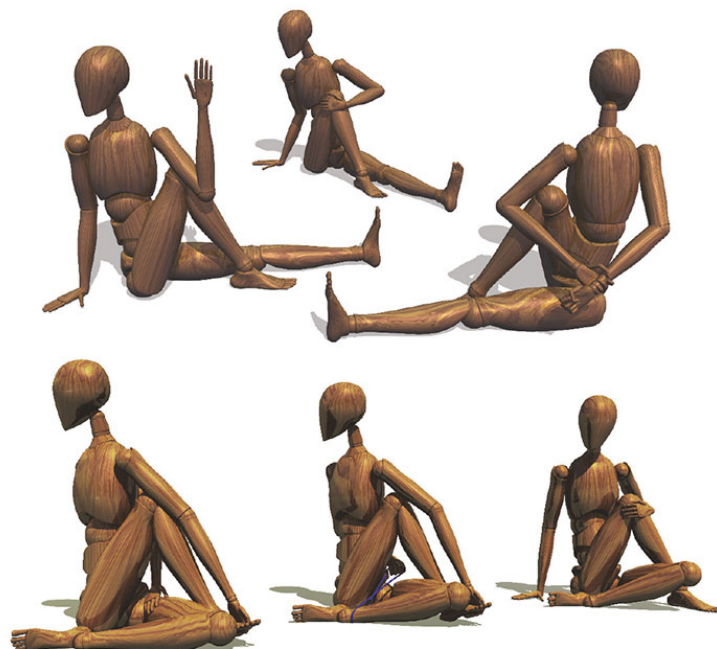
Alivia os sintomas da menopausa e desconfortos menstruais.

Ajuda a reduzir a pressão alta.

Alivia a dor do nervo isquiático.

Melhora a postura.

POSTURA SENTADA DE TORÇÃO



Modo de execução

A partir da postura do bastão, flexione uma das pernas e posicione o pé o mais próximo possível da raiz da coxa, respeitando o limite do corpo.

Ao expirar, abrace o joelho com o braço oposto à perna fletida, torcendo o tronco.

Apoie a mão no solo, atrás, mantendo o braço estendido.

Contraia o períneo e o abdome.

Estenda o tronco e cresça a coluna verticalmente, ganhando espaço entre as vértebras, mantenha o pescoço relaxado e a cabeça virada para trás.

Pode-se passar o braço por cima do joelho fletido, apoiando a face externa do tríceps no joelho, aumentando mais a torção.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

De 30 a 40 segundos.

Ações corporais principais

Torção da coluna.

Benefícios

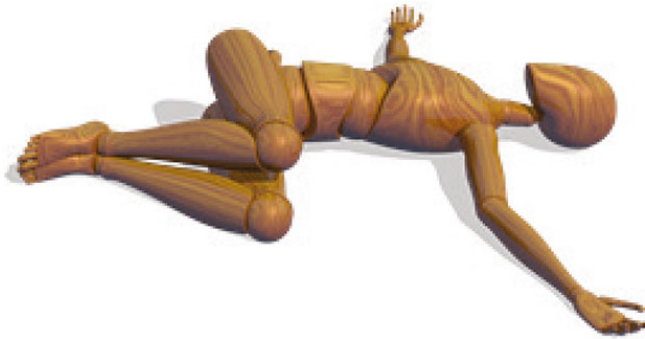
Massageia e estimula os órgãos abdominais, como fígado, intestinos, pâncreas e rins.

Melhora a digestão, constipação e flatulência.

Alonga e flexibiliza a coluna e os músculos das costas, aliviando dores e tensões.

Tem efeito de desintoxicação.

POSTURA DEITADA DE TORÇÃO



Modo de execução

Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) abra os braços estendidos na linha dos ombros.

Ganhe espaço entre as vértebras, estendendo todo o corpo, dos pés ao topo da cabeça.

Agora eleve as pernas com os joelhos fletidos a 90 graus.

Ao expirar, inicie a torção, girando lenta e controladamente o quadril para um dos lados.

Controle o movimento com a força do abdome.

Apoie as pernas no solo, mantendo os braços alinhados e os ombros em contato com o solo.

A cabeça pode permanecer neutra ou virada para o lado oposto ao da torção.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

Cerca de 60 segundos.

Ações corporais principais

Torção da coluna.

Restaurativa.

Benefícios

Massageia e estimula os órgãos abdominais, como fígado, intestinos, pâncreas e rins.

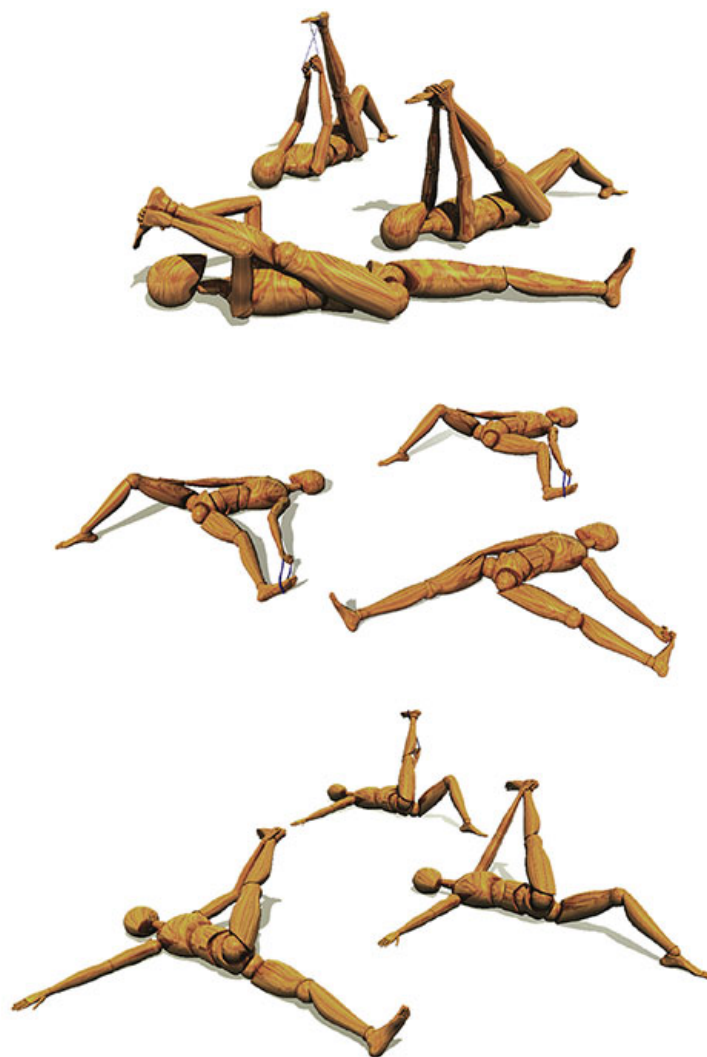
Melhora a digestão, constipação e flatulência.

Alonga e flexibiliza a coluna e os músculos das costas, aliviando dores e tensões.

Restaura, relaxa e diminui a ansiedade e o estresse.

É benéfica em caso de insônia.

POSTURA DEITADA DE ALONGAMENTO UNILATERAL DA PERNA



Modo de execução

Em decúbito dorsal, ganhe espaço entre as vértebras, estendendo todo o corpo, dos pés ao topo da cabeça.

Ao expirar, eleve uma das pernas estendida; e, com o braço do mesmo lado, segure o pé com uma cinta ou fita elástica.

Mantenha o tronco e a cabeça no solo, bem como a outra perna estendida.

Tracione a perna para a frente e puxe o pé na direção do corpo, alongando a panturrilha e o tendão do calcâneo (tendão de Aquiles).

Com o tempo de prática, será possível usar a mão para agarrar a panturrilha, ou o tornozelo, ou o dedão do pé, dependendo do grau de

flexibilidade.

Mantenha o abdome e o períneo contraídos.

Observações e variações

Pessoas com flexibilidade limitada podem dobrar a perna que repousa no chão para facilitar a execução da postura.

Existem variações, com adução ou abdução da perna.

Repita do lado oposto.

Tempo de permanência

Cerca de 30 segundos.

Ações corporais principais

Alongamento da perna.

Restaurativa.

Benefícios

Alonga toda a musculatura posterior da perna, tornozelo, panturrilha, posterior da coxa e glúteo.

Alivia a dor do nervo isquiático.

Aumenta o retorno venoso de sangue estagnado nas pernas, em direção ao coração.

Alivia varizes e inchaço nas pernas.

Relaxa e restaura.

POSTURA DE PÉS PARA CIMA



Modo de execução

Em decúbito dorsal, ganhe espaço entre as vértebras, estendendo todo o corpo, dos pés ao topo da cabeça.

Ao inspirar, eleve os dois braços e estique ainda mais o corpo.

Contraia o abdome e o períneo, encaixando um pouco o quadril.

Com uma expiração, eleve lentamente as duas pernas juntas e estendidas até ficarem perpendiculares ao tronco.

Observação

Iniciantes podem não ter força no abdome e na raiz da coxa para elevar as pernas estendidas; nesse caso, se faz necessário flexionar os joelhos para levantar as pernas e depois esticá-las.

Tempo de permanência

Cerca de 40 segundos.

Ações corporais principais

Semi-invertida.

Abdominal.

Benefícios

Fortalece abdome, dorso e raiz das coxas.

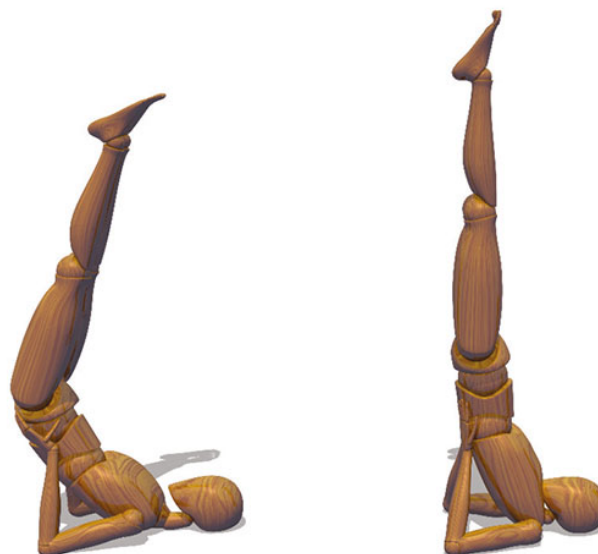
Aumenta o retorno venoso do sangue estagnado nas pernas, em direção ao coração.

Alivia varizes e inchaço nas pernas.

Energiza o corpo.

Serve de preparatório para a postura da vela.

POSTURA DA VELA



Modo de execução

Em decúbito dorsal, ganhe espaço entre as vértebras, estendendo todo o corpo, dos pés ao topo da cabeça.

Mantenha os braços estendidos ao lado do corpo, com a palma das mãos apoiadas no solo.

Flexione os joelhos e traga as coxas próximo ao abdome.

Pela força do abdome, ao expirar, impulsione pernas e quadril para cima, deixando os joelhos flexionados perto da testa.

Com bastante tempo de prática, é possível levantar as duas pernas estendidas, em vez de flexionadas.

Ajuste a posição dos ombros, afastando-os da cabeça.

Tente aproximar o máximo possível os cotovelos um do outro, ajustando o local de contato com o solo.

Na variação mais fácil, apoie as mãos no quadril e estique as pernas para o alto, deixando-as em uma posição um pouco inclinada para a frente.

Na posição completa, apoie as mãos no dorso, próximo das escápulas, e estique as pernas para o alto, deixando o corpo em uma linha vertical, encaixando o quadril e tracionando a coluna de baixo para cima.

Alinhe a posição dos dedos dos pés com o nariz.

Suporte o peso do corpo nos ombros e cotovelos, jamais no pescoço.

Deixe a cabeça neutra e fixe o olhar nos dedões dos pés.

Para desfazer a postura, flexione os joelhos, apoie os braços e mãos no solo, ao lado do corpo, e desça lentamente, vértebra por vértebra, sem que os ombros e a cabeça saiam do solo.

Observações e variações

Não recomendamos a prática desta postura para pessoas com obesidade, glaucoma, descolamento de retina, pressão alta, insuficiência cardíaca, problemas na região cervical da coluna, mulheres menstruadas, gestantes e em caso de otite e sinusite aguda.

Iniciantes devem fazer a variação mais fácil, com apoio no quadril.

Praticantes mais avançados podem executar a vela (completa), e com o tempo podem passar a elevar as pernas estendidas.

Tempo de permanência

De 20 a 30 segundos.

Ações corporais principais

Inversão.

Tração da coluna.

Benefícios

Massageia e aumenta o fluxo sanguíneo da parte da frente do pescoço, estimulando o funcionamento das glândulas tireoide e paratireoides, incrementando e normalizando o metabolismo.

Aumenta o retorno venoso do sangue estagnado nas pernas, em direção ao coração.

Alivia varizes e inchaço nas pernas.

Energiza o corpo e aumenta o fluxo de sangue para o cérebro.

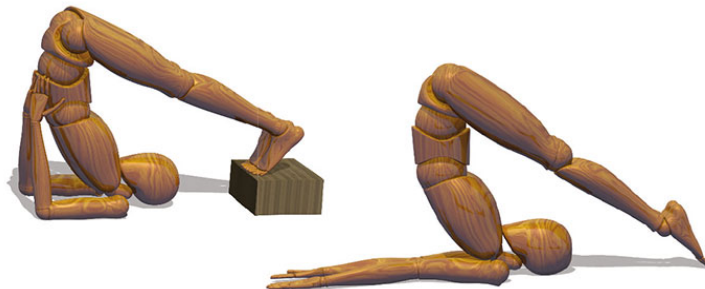
Alivia flatulência e constipação.

Alonga ombros e peitorais.

Fortalece os músculos que estabilizam a coluna, como os paravertebrais.

Serve de base para fazer a postura do arado.

POSTURA DO ARADO



Modo de execução

A partir da postura da vela, ao expirar, desça ambas as pernas estendidas atrás da cabeça, sem forçar os limites do corpo.

Se não for possível tocar a ponta dos pés no chão, é preferível apoiar em um bloco ou em uma cadeira.

Não arredonde as costas e nem chegue o quadril para trás.

Gire o quadril para fora, apontando o cóccix para cima.

Deixe as costas quase retas, mantenha as mãos apoiadas no dorso.

Depois, coloque os braços para trás no chão e, se possível, entrelace as mãos, abrindo os ombros e o peito.

Deixe a cabeça neutra e o pescoço relaxado.

Suporte o peso do corpo nos ombros e cotovelos, jamais no pescoço.

Contraia o períneo.

Fixe o olhar em direção ao umbigo.

Só depois de ganhar a flexibilidade necessária dispense o uso do apoio para os pés.

Para sair da postura é só voltar para a postura da vela e, em seguida, flexionar os joelhos, apoiar os braços e as mãos no solo ao lado do corpo e descer lentamente, vértebra por vértebra, sem que os ombros e a cabeça saiam do solo.

Observações e variações

Iniciantes devem sempre apoiar os pés em um bloco ou cadeira.

Não recomendamos a prática desta postura para pessoas com obesidade, glaucoma, descolamento de retina, pressão alta, insuficiência cardíaca, problemas na região cervical da coluna, mulheres menstruadas e em caso de otite e sinusite aguda.

Pré-hipertensos devem fazer primeiro a postura do arado e depois da vela.

Tempo de permanência

De 20 a 30 segundos.

Ações corporais principais

Inversão.

Flexão anterior da coluna.

Benefícios

Massageia e aumenta o fluxo sanguíneo da parte da frente do pescoço, estimulando o funcionamento das glândulas tireoide e paratireoides, incrementando e normalizando o metabolismo.

Energiza o corpo e aumenta o fluxo de sangue para o cérebro.

Massageia os órgãos abdominais, estimulando a digestão.

Alivia flatulência e constipação.

Alonga ombros, peitorais, dorso e trapézio.

Acalma o cérebro.

POSTURA DO PEIXE



Modo de execução

Em decúbito dorsal, estique todo o corpo, ganhando espaço entre cada vértebra.

Ao inspirar, gire o quadril para fora, direcionando a ponta do cóccix para o solo, e, ao mesmo tempo, pressione os antebraços no chão, elevando a parte superior do dorso, arqueando a coluna para cima.

Ao mesmo tempo eleve a cabeça, colocando gentilmente a parte de trás ou o topo da cabeça no chão.

Suporte o peso do corpo nos antebraços e nádegas, jamais na cabeça e no pescoço.

Aproxime as escápulas e abra os ombros e o peito.

Contraia o períneo e eleve a língua no palato mole.

Para sair da postura, force o antebraço no solo e transfira a força para o quadril, suspendendo suavemente a cabeça do chão; então reposicione a pelve, o dorso e o pescoço na posição de repouso.

Observações e variações

Esta postura não é indicada para quem sofre de lesões sérias na coluna vertebral.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Retroflexão da coluna.

Benefícios

Compensa a postura da vela e do arado, devendo ser feita logo após as duas.

Melhora a postura e corrige a cifose cervicotorácica.

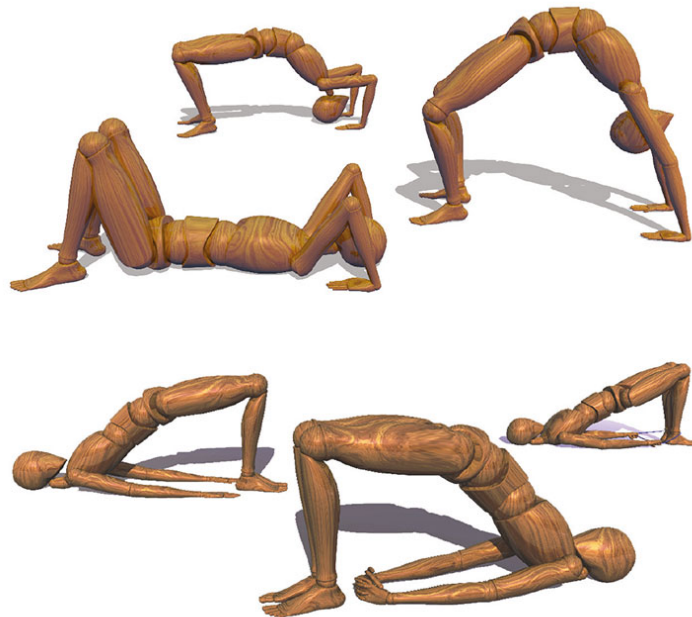
Alonga ombros, peitorais e intercostais.

Fortalece os músculos paravertebrais e cervicais.

Estimula os órgãos e as glândulas do pescoço e abdome.

Energiza o corpo e combate ansiedade, constipação e cólicas menstruais.
Expande o tórax e alivia a falta de ar decorrente da asma.

POSTURAS DA RODA E DA PONTE



Modo de execução

Em decúbito dorsal, flexione os joelhos e coloque os calcanhares o mais próximo possível das nádegas, um pouco afastados um do outro.

Flexione os cotovelos e apoie as mãos ao lado das orelhas, com os dedos espalhados e voltados para os ombros.

Ao exalar, pressione os pés no chão e eleve o quadril, mantendo as pernas e pés paralelos, ainda sem suspender os ombros, pescoço e cabeça.

Respire duas vezes e, ao exalar, pressione as mãos no chão, aproximando as escápulas do dorso e suspendendo o tronco do chão, apoiando o topo da cabeça no solo, mantendo os braços alinhados.

Respire duas vezes e, ao exalar, pressione os pés e as mãos no solo, elevando a cabeça do chão.

Encaixe o quadril e contraia glúteos, períneo e abdome.

Empurre o púbis para cima, elevando ainda mais o quadril.

Transfira o peso do corpo para a frente, na ponta dos dedos das mãos.

Deixe as escápulas abrirem, ao passo que a cabeça deve pender relaxada e neutra.

Observações e variações

Iniciantes e pessoas com lesões na coluna devem fazer a postura da ponte no lugar da roda. Para fazer a ponte, em decúbito dorsal flexione os joelhos e coloque os calcanhares próximos das nádegas, afastados uns 30 cm um do outro. Deixe os braços ao lado do corpo. Ao exalar, pressione os pés no chão e eleve o quadril, mantendo as pernas e pés paralelos, encaixando o quadril e contraindo os glúteos, períneo e abdome. Ao retornar, apoie lentamente vértebra a vértebra até que a pelve chegue ao solo.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Retroflexão.

Fortalecimento dos membros e do ombro.

Benefícios

Fortalece punhos, braços, ombros, dorso, abdome, paravertebrais, glúteos e pernas.

Aumenta a flexibilidade da coluna vertebral.

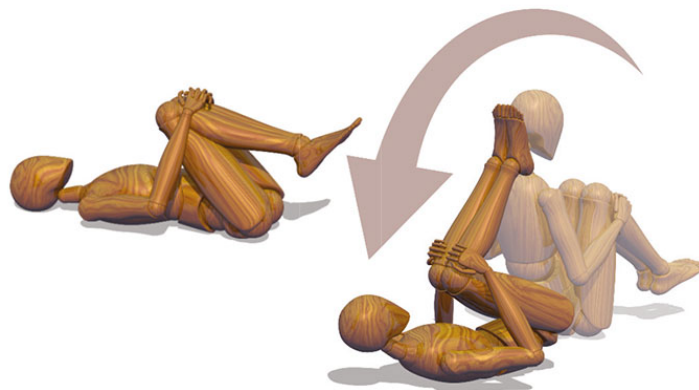
Alonga peito, ombros e expande o tórax.

Energiza o corpo e a mente.

Melhora o humor e combate a depressão.

Estimula a tireoide e a hipófise, incrementando o metabolismo.

POSTURA DO ABRAÇO NOS JOELHOS E ROLAMENTO



Modo de execução

Em decúbito dorsal, ao inspirar, flexione os joelhos juntos.

Ao expirar, traga as coxas junto ao peito e abrace os joelhos.

Respire cinco vezes e relaxe um pouco o abraço.

Solte o ar e impulsione as pernas e o quadril para trás, e, ao inalar, role para a frente.

Faça cinco rolamentos para a frente e para trás.

Tempo de permanência

Cerca de 60 segundos.

Ações corporais principais

Restaurativa.

Flexão anterior.

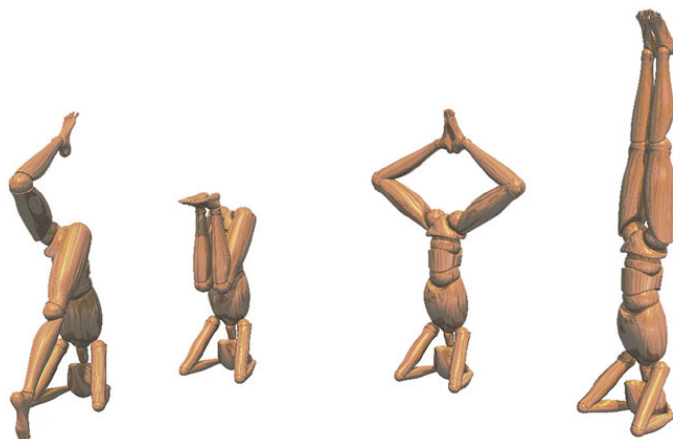
Benefícios

Compensa as posturas de retroflexão.

Relaxa, restaura e massageia toda a extensão das costas.

Alivia dores e tensões ao longo da coluna vertebral.

POSTURA DO POUSO SOBRE A CABEÇA



Modo de execução

Sentado de joelhos, entrelace os dedos das mãos, formando um suporte para apoiar a parte de trás da cabeça (occipital).

Apoie os cotovelos e antebraços no solo, formando um triângulo.

A distância exata entre os cotovelos pode ser medida pelo comprimento dos antebraços, ao segurar os cotovelos com as mãos.

Agora coloque o topo da cabeça no solo, apoiando o occipital nas mãos entrelaçadas.

Mantenha o abdome e o períneo contraídos e gire o quadril para fora, apontando o cóccix para cima.

Estique as pernas, levantando o quadril, e vá caminhando com os pés estendidos para a frente até o quadril passar ligeiramente a linha dos ombros.

Nesse ponto, as pernas tendem a subir com facilidade.

Durante uma expiração, ative a força dos braços, ombros, abdome e dorso, flexione os joelhos e tire os pés do chão, levantando as pernas, dobradas e juntas, para cima, de forma lenta e controlada.

Com bastante tempo de prática, é possível levantar as duas pernas estendidas, em vez de flexionadas.

Ajuste o equilíbrio e, lentamente, estique as pernas para cima.

O peso do corpo deve ser sentido principalmente no topo da cabeça, sendo o apoio dos antebraços e cotovelos usado para dar suporte.

Tracione toda a coluna verticalmente e encaixe os ombros e escápulas junto ao dorso, para que não haja sobrecarga no pescoço.

Sinta como se algo puxasse o corpo em linha reta para cima.

Para descer vá flexionando os joelhos e traga as pernas de forma controlada para o solo.

Com bastante tempo de prática, é possível descer as duas pernas estendidas, em vez de flexionadas.

Descanse na postura da criança por no mínimo um minuto.

Observações e variações

Não recomendamos a prática desta postura para pessoas com obesidade, glaucoma, descolamento de retina, pressão alta, insuficiência cardíaca, problemas na região cervical da coluna, mulheres menstruadas, gestantes e em caso de otite e sinusite aguda.

Iniciantes devem praticar esta postura com o auxílio de outra pessoa ou com as costas contra a parede. Para isso, apoie a cabeça no chão aproximadamente a dois pés de distância da parede.

Praticantes mais avançados podem passar a elevar e descer as pernas estendidas.

Tempo de permanência

De 10 a 20 segundos.

Ações corporais principais

Invertida.

Tração da coluna.

Benefícios

Fortalece ombros, braços e músculos paravertebrais.

Aumenta o retorno venoso do sangue estagnado nas pernas, em direção ao coração.

Alivia varizes e inchaço nas pernas.

Energiza o corpo e aumenta o fluxo de sangue para o cérebro.

Alivia flatulência e constipação.

Estimula o funcionamento apropriado da hipófise que coordena todo o sistema endócrino.

SAUDAÇÃO AO SOL

É uma sequência tradicional do yoga em que as posturas são encadeadas de forma fluida, contínua e coordenadas com os movimentos respiratórios. A saudação ao Sol é um exercício completo e trabalha todo o organismo de uma só vez!

Ela pode ser feita no início da prática corporal, com o objetivo de aquecer e preparar o corpo para as posturas seguintes. Também pode ser usada para anteceder a prática de qualquer outra atividade física.

Existem diversas formas diferentes de fazer a saudação ao Sol, dependendo da vertente de yoga. Escolhemos demonstrar a saudação ao Sol A, da tradição do Ashtanga Yoga.

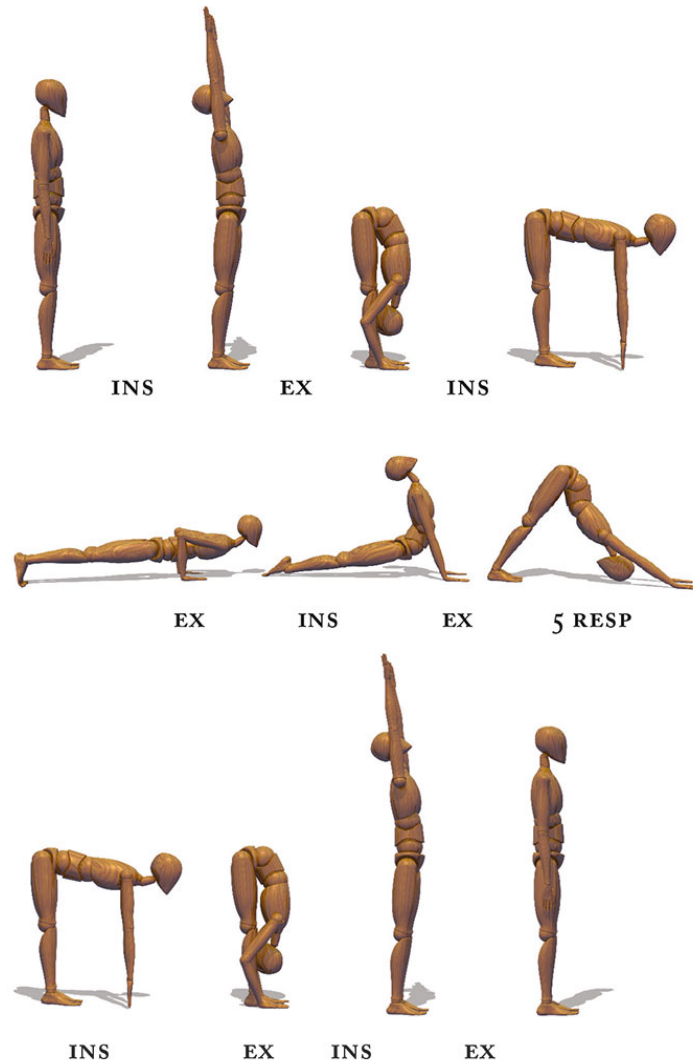
A saudação ao Sol pode ser feita de forma rápida, em que cada postura é montada e mantida no período de tempo equivalente a uma fase da respiração, ou seja, durante uma inspiração ou expiração, exceto a postura do cachorro olhando para baixo que deve ser mantida por cinco respirações completas. As posturas que expandem o tórax e elevam a cabeça e os braços são feitas durante a inspiração, e as que contraem o tronco e descem a cabeça e os braços são feitas durante a expiração.

Para aumentar a intensidade do trabalho cardiopulmonar, pode-se fazer a respiração com a contração parcial da glote (respiração vitoriosa) ao longo de toda a prática.

Outra opção é fazer os movimentos de forma mais lenta e manter cada postura por cerca de cinco a seis respirações profundas.

O número de repetições tradicional é de cinco ciclos completos, mas sintase livre para fazer mais ou menos vezes.

O mais importante é respeitar os limites do seu corpo!



Postura da montanha

Fique em pé com as pernas dispostas na largura do quadril, mantendo os braços junto ao corpo, e coloque sua atenção nos pés, buscando um alinhamento de todo o corpo. Faça ativação do períneo e do abdome.

Faça de cinco a seis respirações completas antes de começar o primeiro ciclo.

Inspire profundamente e eleve os braços estendidos, unindo as mãos em gesto de oração, em direção ao céu, ou mantenha os braços abertos na largura dos ombros. Incline a cabeça para trás e olhe para as mãos.

Postura do alongamento extenso

É feita em dois movimentos sequenciais, o primeiro durante a expiração e o segundo na inspiração:

Expire, descendo o tronco, com os braços abertos na largura dos ombros, e tente tocar as mãos no chão. Caso não consiga tocar o chão, faça movimentos suaves e pulsantes. A cabeça deve ficar solta. Procure deixar a região cervical liberada de qualquer tensão.

Inspire, mantenha os braços abaixados e olhe para a frente, com a intenção de alongar a coluna, tracionando o tronco para a frente e para cima, mantendo todo o dorso estendido.

Postura da prancha

A partir da postura do alongamento extenso, dê um salto suave, projetando as pernas para trás, ou desça uma perna de cada vez. Braços flexionados, cotovelos e punhos alinhados, quadril encaixado (postura da prancha). O apoio do corpo fica sobre mãos e pés. Permaneça na postura por um tempo dentro do seu limite.

Postura do cachorro olhando para cima

Após sair da prancha, inspire elevando o tronco e deslocando a cabeça para trás, coloque sua atenção na abertura torácica e acione a contração abdominal e do períneo para proteger a lombar e ativar seu centro de força. O apoio da postura fica nos pés e braços estendidos.

Outra variação mais leve da postura, que pode ser usada, é a postura da cobra. Nessa variação as pernas e o quadril repousam no chão.

Postura do cachorro olhando para baixo

A partir da postura do cachorro olhando para baixo, expire empurrando as mãos no chão e faça a elevação do quadril. Tente alinhar o cóccix com o teto como se o corpo assumisse a forma da letra V de cabeça para baixo. Aproxime ao máximo os calcanhares do chão. Faça cinco respirações completas.

Para sair da postura, fique nas pontas dos pés, flexione as pernas e, olhando para a frente, dê um salto aproximando os pés das mãos e estenda as pernas entrando na postura do alongamento extenso. Pode-se fazer a passagem da postura caminhando para a frente em vez de saltar.

Postura do alongamento extenso

É feita em dois movimentos sequenciais, o primeiro durante a inspiração e o segundo na expiração.

Inspire, mantenha os braços abaixados e olhe para a frente, com a intenção de alongar a coluna, tracionando o tronco para a frente e para cima, mantendo todo o dorso estendido.

Expire, descendo o tronco, com os braços abertos na largura dos ombros, e tente tocar as mãos no chão. Caso não consiga tocar o chão, faça movimentos suaves e pulsantes. A cabeça fica solta. Procure deixar a região cervical liberada de qualquer tensão.

Postura da montanha

Ao sair da postura anterior, inspire elevando o tronco. Desenrolando a coluna, eleve os braços, unindo as mãos em gesto de oração ou na largura dos ombros; incline a cabeça para trás e olhe para as mãos. Depois expire, abaixando os braços, exatamente igual ao início da saudação ao Sol. Assim termina um ciclo completo.

Benefícios

Fortalece, alonga e aquece todos os músculos e articulações do corpo.

Aumenta a flexibilidade da coluna vertebral.

Prepara o corpo para a prática das demais posturas.

Quando feita de forma mais rápida, possui ação cardiovascular, reduzindo o risco cardíaco.

Queima muitas calorias e auxilia no emagrecimento.

Aumenta o metabolismo e equilibra o sistema endócrino.

Ativa todos os plexos nervosos/chakras.

Estimula a transpiração e auxilia a desintoxicar o organismo.

Quando feita respeitando os limites do corpo, é relativamente segura e não provoca impacto articular.

Ao ser feita lentamente, ajuda a acalmar e promove a interiorização.

Aumenta a concentração e trabalha o sistema respiratório, energizando todo o corpo.

Soma todos os benefícios de cada uma das posturas realizadas.

Aumenta a consciência corporal.

* Elaborado em colaboração com Mariana Peixoto Carvalho, instrutora especializada em yoga, com formação em Hatha Yoga, Ashtanga, Hatha Vinyasa e Yoga kids.

capítulo 5

ATIVACÃO DE PLEXOS NERVOSOS E GLÂNDULAS

ATIVACÃO DE PLEXOS NERVOSOS E GLÂNDULAS (ATIVACÃO NEUROGLANDULAR)

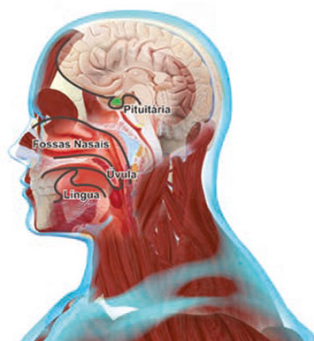
São técnicas que utilizam a contração de músculos profundos para massagear glândulas, plexos e órgãos, ativando a circulação e potencializando os efeitos sobre os chakras e os canais de energia vital.

ELEVAÇÃO DA LÍNGUA NO PALATO MOLE

É a compressão do palato mole (a parte posterior do céu da boca) pela língua, que é elevada e trazida posteriormente.

É feita geralmente durante a prática das posturas que elevam a cabeça, o tronco e os braços, ao final de uma inspiração profunda. Deve-se concentrar a atenção no sexto chakra (frontal).

Não recomendamos elevar a língua na prática dos respiratórios, de forma contínua, pois isso estimula a salivação, o que pode atrapalhar o fluxo de ar.





Efeitos

Age estimulando a língua e as glândulas salivares, melhorando a digestão, além de aliviar os sintomas de faringoamigdalites. Durante a formação dos órgãos, no período embrionário, existe uma estrutura chamada de bolsa de Rathke, que dá origem à glândula hipófise, localizada na região faringopalatina. Por isso a compressão do palato se relaciona ao chakra frontal, que corresponde anatomicamente a essa glândula.

CHAVE DE PESCOÇO

É a flexão do pescoço, trazendo a cabeça para baixo e o queixo em direção ao peito, na fúrcula esternal. A musculatura da garganta também é contraída, rebaixando a laringe e a traqueia. A parte posterior do pescoço é retificada.

A prática deve ser feita com o indivíduo sentado em uma das posturas de meditação durante a realização dos respiratórios, nas retenções prolongadas. Concentre a atenção no quinto chakra.





Efeitos

Massageia e estimula a circulação sanguínea na região da tireoide e paratireoide, ativando o quinto chakra. Exerce uma leve compressão nos seios caróticos, o que desacelera o coração e reduz a pressão arterial, protegendo o organismo durante as retenções.

ELEVAÇÃO DA FACE

É o ato de inclinar a cabeça para trás, direcionando a face para cima, durante a retenção com os pulmões cheios de ar, de forma a compensar a chave de pescoço feita em uma retenção anterior. É interessante associar a elevação da face à elevação da língua no céu da boca ao elevar a cabeça.





Precauções

Pessoas com problemas na região cervical da coluna não devem fazer a elevação da face e a chave de pescoço.

SUCÇÃO ABDOMINAL

Os textos do Hatha Yoga afirmam que essa técnica impulsiona a energia vital para cima e facilita a ascensão da energia latente.

É a contração do abdome feita após uma expiração forçada e vigorosa, mantida durante a retenção com os pulmões vazios. Durante a pausa sem ar, o diafragma está relaxado e os órgãos abdominais são empurrados posterior e superiormente pelos músculos da parede abdominal.

A sucção abdominal pode ser feita em pé ou sentado em uma das posturas de meditação durante a prática dos respiratórios. Nas retenções sem ar, geralmente se associam a chave de pescoço e a concentração pélvica. Concentre a atenção no terceiro chakra.

Para aprender essa técnica, é mais fácil praticá-la em pé.

Existem duas formas de contração: a contínua e a intermitente.





Sucção abdominal contínua

INSTRUÇÕES

Em pé, com as pernas um pouco afastadas, inspire profundamente.

Exale de uma só vez todo o ar dos pulmões, inclinando ao mesmo tempo o tronco para a frente, elevando os ombros e apoiando as mãos nas coxas acima dos joelhos.

Logo após a expiração se completar, contraia o abdome, sugando o umbigo em direção à coluna vertebral.

Mantenha a sucção abdominal por alguns segundos, expandindo ao máximo a caixa torácica, como se fosse inspirar, mas mantendo a glote fechada.

Quando for necessário inspirar, desfaça a sucção abdominal.

Sucção abdominal intermitente

INSTRUÇÕES

Em pé, com as pernas um pouco afastadas, inspire profundamente.

Exale de uma só vez todo o ar dos pulmões, e, ao mesmo tempo, incline o tronco para a frente, eleve os ombros e apoie as mãos nas coxas acima dos joelhos.

Logo após a expiração se completar, contraia o abdome, sugando o umbigo em direção à coluna vertebral. Expanda o tórax, como se fosse inspirar, mas mantenha a glote fechada.

Faça e desfaça essa contração abdominal várias vezes por alguns segundos, de forma pulsante e ritmada, sem estufar a barriga.

Quando for necessário inspirar desfaça a sucção abdominal.

Essa variação é considerada um procedimento de purificação orgânica do sistema digestivo.

Efeitos

Massageia as vísceras e os órgãos abdominais, melhorando a digestão e combatendo a constipação. Age sobre as glândulas suprarrenais, estimulando o metabolismo e ativando o plexo solar (terceiro chakra), impulsionando o fluxo de energia vital para cima.

CONTRAÇÃO PÉLVICA

De forma geral é a contração dos esfíncteres uretral e anal e dos músculos do assoalho pélvico e pode ser feita durante a prática das posturas e dos respiratórios. Ao praticá-la, concentre a atenção no primeiro e segundo chakras.





Pode ser feita de duas formas: contínua ou intermitente.

Contração pélvica contínua

É a contração persistente dos músculos esfinterianos e do assoalho pélvico (períneo). Esta técnica é feita frequentemente durante os respiratórios nas retenções com ar e sem ar.

Pode ser aplicada eventualmente na prática corporal, sempre ao final de uma inspiração profunda.

EFEITOS

Aumenta o fluxo sanguíneo na região pélvica e perineal. Sua prática está relacionada à circulação de energia vital no primeiro e segundo chakras, impulsionando a energia pelo eixo central, estimulando a ascensão energética. Aumenta o fluxo sanguíneo na região genital, melhorando o desempenho sexual, combatendo a disfunção erétil e a ejaculação precoce, além de massagear a próstata e aumentar a produção dos hormônios sexuais testiculares. Na mulher, promove um aumento significativo do tônus vaginal, além de prevenir a distopia genital (queda do útero e da bexiga).

Contração pélvica intermitente

É a rápida sucessão de contração e relaxamento dos músculos pélvicos, de forma pulsante e ritmada. Geralmente se faz quatro contrações, sendo uma a cada intervalo de 1 segundo. Esta técnica é aplicada na prática corporal, devendo ser iniciada ao reter o ar no final de uma inspiração profunda.

EFEITOS

É uma técnica menos avançada que a contração pélvica contínua, sendo considerada preparatória. Também age ativando o primeiro e segundo chakras e possui efeitos similares.

CONTRAÇÃO TRÍPLICE

É a execução concomitante das três ativações neuroglandulares principais (chave de pescoço, sucção abdominal contínua e contração pélvica contínua). Nesse caso, os efeitos são somados, e, por isso, esta é a técnica mais potente e que proporciona uma ampla circulação de energia. Deve-se concentrar no quinto chakra (laríngeo), no terceiro chakra (solar) e no primeiro chakra (raiz).



Instruções

Sentado durante a prática respiratória, faça uma inspiração profunda.

Exale rápida e vigorosamente todo o ar dos pulmões e faça as três contrações:

- A chave de pescoço, levando o queixo próximo ao peito.
- A sucção abdominal contínua, elevando os ombros, inclinando o tronco um pouco para a frente e sugando o abdome.
- A contração pélvica, ativando os esfíncteres e o assoalho pélvico de forma contínua.

Quando for necessário inspirar, desfaça as compressões, primeiro a contração pélvica, depois a sucção abdominal e, por último, a chave de pescoço.

A contração tríplice é fundamental nas retenções prolongadas com os pulmões vazios.

Efeitos

Estimula todo o sistema neuroendócrino, ativando o metabolismo e, ao mesmo tempo, protegendo o organismo durante a retenção prolongada com os pulmões vazios. Se a meditação for iniciada logo após a tríplice contração feita no término dos exercícios respiratórios, o estado de absorção meditativa pode ser alcançado rapidamente, pois o fluxo de energia é canalizado para o eixo central, impulsionando a ascensão da energia latente. Além disso, a retenção prolongada gera um aumento do CO₂ no sangue, o que causa uma leve ação sedativa que facilita a introspecção.

capítulo 6

PROCEDIMENTOS DE PURIFICAÇÃO ORGÂNICA

J á abordamos um procedimento de limpeza no capítulo anterior, a sucção abdominal intermitente. No próximo capítulo descreveremos o respiratório do crânio brilhante, que também é uma técnica de limpeza. Vamos descrever aqui somente três tipos de purificação.

PURIFICAÇÃO DO SISTEMA DIGESTIVO (SUCÇÃO ABDOMINAL COM ONDULAÇÃO)

Esse exercício é semelhante à sucção abdominal pulsante, porém exige um maior controle da musculatura da parede abdominal, que produz movimentos ondulatórios que se propagam da direita para a esquerda ou no sentido inverso.

O mecanismo é a contração e a descontração isolada e coordenada de cada músculo abdominal, o transverso, o oblíquo e o reto do abdome.

Instruções

Em pé, com as pernas um pouco afastadas, inspire profundamente.

Exale de uma só vez todo o ar dos pulmões, inclinando ao mesmo tempo o tronco para a frente, elevando os ombros e apoiando as mãos nas coxas acima dos joelhos.

Logo após a expiração se completar, contraia o abdome, trazendo o umbigo em direção à coluna vertebral. Ao mesmo tempo, expanda ao

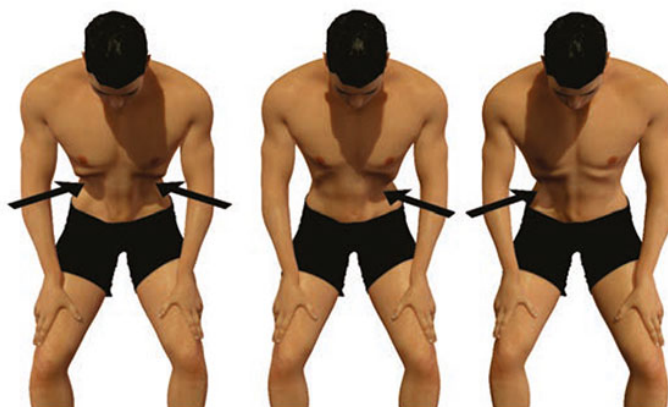
máximo a caixa torácica, como se fosse inspirar, mas mantendo a glote fechada.

Agora tente isolar os músculos abdominais da parte direita, depois do centro e, por último, da esquerda, repetindo ritmadamente essa sequência de contrações musculares, formando ondulações da direita para a esquerda.

Repita dez ondulações da direita para a esquerda.

Quando for necessário inspirar, desfaça a sucção abdominal.

Descanse por alguns segundos e repita as mesmas instruções, fazendo dez ondulações da esquerda para a direita.



Efeitos

Massageia as vísceras e órgãos abdominais, melhorando a digestão, combatendo a constipação e aliviando a flatulência. Age sobre as glândulas suprarrenais, estimulando o metabolismo e ativando o plexo solar (terceiro chakra). Não se deve fazer esta prática com estômago e bexiga cheios. Esse exercício é avançado e demanda tempo e persistência para ser aprendido. Para os iniciantes, benefícios semelhantes podem ser obtidos pela prática da sucção abdominal pulsante.

PURIFICAÇÃO DOS OLHOS E GLÂNDULAS LACRIMAIS

Compõe uma série de exercícios oculares voltados para a preservação da acuidade visual e aumento da concentração. Podem ser feitos em postura de

meditação, sentado ou em pé.

1. Repousar as palmas das mãos sobre os olhos

Esfregue as palmas das mãos até gerar calor. Depois, com olhos fechados, coloque as palmas das mãos sobre as pálpebras superiores, mais especificamente a parte mais macia logo acima do punho, exercendo uma suave pressão nos globos oculares, sem apertar os olhos, até que o calor seja transferido das mãos para os olhos. Respire suavemente e repita três vezes.

2. Contração palpebral

Olhe de forma relaxada o horizonte e pisque os olhos com vigor de forma ritmada por dez vezes. Depois feche os olhos e descanse. Repita três vezes.

3. Rotação

Fixe os olhos na ponta do dedo polegar de uma das mãos, com o braço estendido. Faça amplos movimentos de rotação com o braço, cinco no sentido horário e cinco no anti-horário. Inspire quando o movimento for ascendente e expire quando for descendente. Não mexa a cabeça, apenas os olhos devem acompanhar o polegar. Depois descanse e repita com o braço do lado oposto.

4. Lateralização

Mantendo os dois braços estendidos para os lados, à altura dos ombros, e os dedos polegares apontados para cima, inspire lentamente e fixe o olhar no ponto entre as sobrancelhas; depois, ao expirar, fixe o olhar na ponta do polegar à direita. Ao inspirar volte com o olhar para o ponto entre as sobrancelhas e, ao expirar, foque no polegar à esquerda. Não mova a cabeça durante o exercício. Faça cinco ciclos e descanse. Repita três vezes.

5. Acomodação visual para perto

Com um dos braços estendidos à frente, fixe o olhar na ponta do polegar. Expire e traga lentamente a ponta do dedo até a ponta do nariz, flexionando o cotovelo, mantendo o foco. Inspire e vá estendendo novamente o braço até o máximo. Faça esse movimento acompanhando a respiração por dez vezes e depois descanse. Repita três vezes.

6. Acomodação visual para longe

Olhe de forma relaxada para a frente, para uma paisagem bem longe no horizonte, por algumas respirações. Depois fixe o olhar na ponta do nariz durante uma expiração. Repita dez vezes e descanse.

7. Solarização

Com os olhos fechados, mantenha a cabeça direcionada para o Sol nascente ou poente, de forma que a luz transpasse as pálpebras. Não abra os olhos e faça movimentos com a cabeça e com olhos, desenhando o formato do infinito. Respire lentamente e descanse. Repita três vezes.

8. Fixação ocular e lacrimejamento

Em um quarto escuro, fixe o olhar na chama de uma vela ou em uma fonte de luz a cerca de um palmo de distância, abrindo as pálpebras ao máximo e tentando não piscar. Após algum tempo, as glândulas lacrimais começam a produzir grande quantidade de lágrima, limpando os canais lacrimais e lubrificando os olhos. Em seguida, faça movimentos circulares com os olhos, no sentido horário e anti-horário, para distribuir a lágrima por toda a conjuntiva ocular, exercitando também os pequenos músculos dos olhos.

Efeitos

Exercita os pequenos músculos extra e intraoculares, lubrifica os olhos e previne que haja uma piora da visão com o passar dos anos, e, em alguns casos, pode haver uma melhora da acuidade visual em pessoas com problemas de refração visual (miopia, hipermetropia e presbiopia).

PURIFICAÇÃO LINGUAL, OROFARÍNGEA E FACIAL (POSTURA DO LEÃO)

É a postura que ativa os músculos da face, língua, assoalho da boca, palato e faringe.

De joelhos e sentado sobre os calcanhares, com os braços estendidos com as palmas das mãos apoiadas sobre os joelhos, respire profundamente de forma consciente.

Agora faça uma inspiração, contraindo parcialmente a glote, produzindo um ruído suave hhhhhh. Depois de encher os pulmões, solte vigorosamente todo o ar pela boca, fazendo um ruído ahhhhh, abra bem a boca, projete o máximo a língua para fora, esbugalhe os olhos, fixe o olhar na ponta do nariz ou no ponto entre as sobrancelhas, incline o tronco um pouco para a frente e estique os braços e as pontas dos dedos.

Repita cinco vezes e descanse.



Efeitos

Exercita os músculos da face, boca, língua, palato e faringe, aliviando o mau hálito, gagueira, faringites e reduzindo rugas de expressão faciais e do pescoço, pela ação do músculo platisma que se situa na região cervical anterior.

Existem outras técnicas de limpeza orgânica do yoga e da medicina ayurvédica que não recomendamos neste livro, por serem difíceis e não isentas de riscos, devendo ser feitas somente sob orientação de profissionais habilitados.

capítulo 7

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Respire... inspire-se pela inspiração e entregue-se pela expiração. Para uma pessoa sedenta, a água é o bem mais precioso; para o faminto, a comida é o mais importante; e, para o doente, a saúde é a prioridade. Nada disso tem relevância sem a respiração, pois sem respirar nosso organismo não sobrevive por mais do que alguns minutos. Infelizmente, a maioria das pessoas não dá a devida atenção à respiração.

Um adulto em repouso respira de 12 a 20 vezes por minuto, o que contabiliza aproximadamente 28.800 respirações por dia. Normalmente, utilizamos somente uma pequena parcela da capacidade pulmonar. Em repouso, respiramos apenas 0,5 litro de ar a cada inspiração, a capacidade total dos pulmões é, entretanto, de cerca de 5 litros.

A respiração é um processo automático gerenciado pelos neurônios do centro respiratório situado no bulbo (parte inferior e mais primitiva do encéfalo). Todavia, pode-se controlar voluntariamente a respiração. O yoga explora esse controle voluntário da respiração, que compõe uma das partes mais relevantes da prática.

Note que o objetivo desses exercícios respiratórios não é apenas obter mais oxigênio e, conseqüentemente, otimizar a captação de energia, mas também apaziguar a mente.

De fato, existe uma íntima relação entre a mente, o estado emocional e a respiração.

Segundo a literatura yogue, é possível obter o controle da atividade mental pela respiração. É como se a mente fosse um cavalo e a respiração as suas rédeas.

Sabe-se que existe uma via de mão dupla, no corpo/mente. O estado mental influencia diretamente a respiração; se estamos nervosos ou agitados, respiramos de forma rápida, superficial e irregular, mas quando há paz e tranquilidade na mente, a respiração é lenta, profunda e regular.

Os respiratórios utilizam o outro sentido dessa via, no fluxo respiração/mente. Controla-se a respiração, deixando-a lenta, regular e profunda, para a mente se tornar serena, tranquila e introspectiva.

TIPOS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS	
Respiratórios serenos	Respiração com a língua atrás dos dentes
Respiração completa regular	Respiração do ruído da abelha
Respiração vitoriosa	Respiração do Om
Respiração da ativação dos chakras	Respiratório energizante
Respiração fracionada	Respiração do fole
Respiração nasal alternada	Respiratório de limpeza nasal e dos seios da face
Respiração polarizada solar	Respiração do crânio brilhante
Respiração polarizada lunar	
Respiração com a língua em calha	

Os respiratórios serenos são os mais adequados para pacificar a mente, pois causam um leve aumento do CO₂ (gás carbônico) no sangue, principalmente quando se fazem as retenções, com os pulmões vazios e/ou cheios de ar. Isso determina um efeito sedativo no sistema nervoso, que auxilia a introspecção.

O respiratório energizante do fole é rápido e vigoroso, levando a uma hiperventilação pulmonar transitória, o que causa um aumento do oxigênio e redução do CO₂ na corrente sanguínea.

O último exercício é considerado um procedimento de purificação das cavidades nasais e dos seios da face.

FASES DA RESPIRAÇÃO

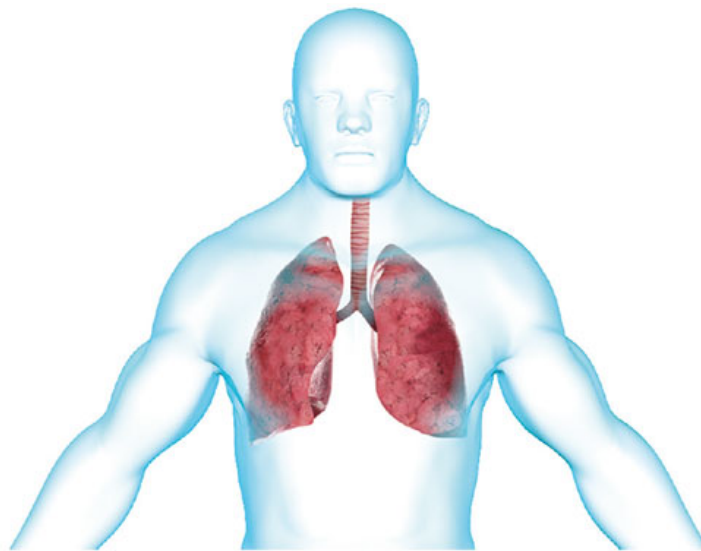
A respiração pode ser dividida em quatro fases:

Inspiração
Pausa com os pulmões cheios
Expiração
Pausa com os pulmões vazios

NOÇÕES ANATÔMICAS, FISIOLÓGICAS E ETAPAS DO MOVIMENTO RESPIRATÓRIO

Os pulmões são órgãos de consistência esponjosa e elástica, confinados no interior da cavidade torácica, mas conectados ao meio ambiente pela via aérea: nariz, faringe, laringe, traqueia e brônquios.

Para que ocorra a inspiração, é necessária a contração de vários músculos que ampliam o volume da cavidade torácica, gerando uma pressão negativa pulmonar, o que causa a sucção do ar ambiente pelo nariz.



Durante a expiração não há, normalmente, contração muscular, pois basta que haja o relaxamento daqueles músculos para que o volume do tórax diminua, por causa da elasticidade pulmonar, expulsando o ar.

Portanto, em situações de repouso, a inspiração é um processo ativo e a expiração é feita de forma passiva.

O principal músculo respiratório é o diafragma, que separa o tórax do abdome. Em repouso, esse músculo possui um formato abobadado. Durante a inspiração, ele se contrai e rebaixa, aumentando o volume do tórax na

parte inferior, empurrando o fígado para baixo e projetando o abdome para fora. Essa é a primeira etapa da respiração (a etapa inferior, abdominal ou diafragmática), que depende da ação do diafragma.

A segunda etapa (a etapa média ou torácica) ocorre quando outros músculos agem movendo as costelas para a frente, para os lados e para cima, em um movimento basculante. São os músculos intercostais externos que fazem essa expansão da parte inferior e média do tórax.

A terceira etapa da respiração (a etapa superior ou apical) só acontece em situações de esforço físico, em que um maior volume de oxigênio é necessário para suprir as necessidades do organismo. Isso acontece pela contração dos músculos chamados de acessórios da respiração, como o subclávio, os escalenos, o esternocleidomastoideo e o peitoral menor, elevando as costelas superiores e as clavículas.

Os músculos expiratórios agem somente nas expirações forçadas, sendo eles os intercostais internos e os abdominais, que puxam as costelas para baixo e empurram os órgãos abdominais para dentro e o fígado para cima, trazendo o diafragma de volta à posição de repouso e forçando a expulsão do ar dos pulmões.

Na maioria dos exercícios respiratórios, o movimento deve ser amplo e completo, utilizando as três etapas do movimento respiratório, como se fosse uma onda ascendente na inspiração e descendente na expiração.

Na inspiração, o processo começa na parte mais baixa, segue para a parte média e, depois, para a alta, ou seja, vai do abdome para o tórax até o ápice dos pulmões. Na expiração, o movimento é inverso, do ápice ao tórax até chegar ao abdome.

Não se deve estufar o abdome durante a prática dos respiratórios, que se mantém levemente tonificado, movendo-se apenas ligeiramente.

Etapas do movimento respiratório

1. Abdominal, diafragmática ou inferior.
2. Torácica ou média.
3. Apical ou superior.

RITMOS DOS RESPIRATÓRIOS

As variações de ritmo são inúmeras.

A respiração com ritmo regular possui duração igual entre as quatro fases do ciclo respiratório na relação de 1:1:1:1. Exemplo: se a inspiração for de 4 segundos, a pausa com os pulmões cheios será de 4 segundos, assim como a expiração e a pausa com os pulmões vazios.

Todos os demais ritmos são desiguais entre as quatro fases da respiração.

Exemplos:

No ritmo 4:1:4:1 o tempo da inspiração e da expiração devem ser equivalentes, porém as pausas são bem breves. Por exemplo: se a inspiração leva 8 segundos, a expiração também deve ser de 8 segundos, enquanto as pausas de pulmões cheios e vazios levam cerca de 2 segundos no máximo.

Ao ampliarmos as pausas por mais que 2 segundos, elas se tornam retenções. Quando as retenções são breves, podem ser feitas sem o auxílio das técnicas de ativação neuroglandular.

Outro ritmo bastante utilizado é o 4:2:4:1. Nesse caso, se a inspiração for de 8 segundos, a retenção com ar será de 4 segundos, a expiração de 8 segundos e a pausa sem ar de 2 segundos.

Outros exemplos de ritmos frequentes são o 4:2:4:2 e o 4:1:4:2.

As retenções prolongadas, com mais de 4 segundos de duração, só devem ser feitas após um longo tempo de prática.

As retenções prolongadas devem ser feitas sempre em conjunto com as ativações neuroglandulares.

POSTURAS PARA A PRÁTICA DOS RESPIRATÓRIOS

As posturas sentadas de meditação são classicamente as mais utilizadas na prática dos exercícios respiratórios.

Repouse o dorso das mãos suavemente sobre os joelhos, mantendo as palmas voltadas para cima e as pontas dos dedos indicador e polegar

encostadas, enquanto os outros dedos ficam levemente estendidos e relaxados (o gesto do conhecimento).

A mente e o corpo devem estar relaxados, a coluna ereta e o peito aberto. Os ombros e o pescoço relaxados, sem tensionar os músculos da face, mantendo um leve sorriso.

O mais importante é que a posição seja estável e confortável, o que nem sempre é possível para os iniciantes ou até mesmo para os experientes que desejem praticar os respiratórios por um longo período. Nesses casos, os mesmos benefícios podem ser obtidos na postura deitada de relaxamento total. Os únicos exercícios respiratórios que não devem ser feitos deitados são a respiração da ativação dos chakras, a do fole e a do crânio brilhante.

CONSIDERAÇÕES BÁSICAS PARA A PRÁTICA DOS RESPIRATÓRIOS

Os exercícios respiratórios podem ser feitos antes da prática das posturas, para aumentar o fluxo de energia vital, ou depois, entre o relaxamento e a meditação, para promover interiorização, preparando a mente para a concentração.

A respiração deve ser exclusivamente nasal, salvo duas que usam a inspiração pela boca, a respiração com a língua em calha e o respiratório com língua atrás dos dentes, e também uma expiração oral, a respiração do Om.

Não faça a prática respiratória imediatamente após a prática corporal. Descanse antes pelo menos 5 minutos deitado na postura de relaxamento.

Não faça os respiratórios após as refeições ou após beber muito líquido. Espere pelo menos duas horas.

Os respiratórios não devem ser feitos tarde da noite, pois o aumento do fluxo de energia no corpo/mente pode ocasionar uma insônia transitória, com exceção da respiração do ruído da abelha e da respiração completa e abdominal, que podem auxiliar a indução do sono.

Não faça retenções prolongadas sem a supervisão de um professor qualificado.

Em caso de doenças cardíacas ou respiratórias, faça somente uma prática de respiração suave deitado na postura de relaxamento.

Todos os exercícios respiratórios devem ser precedidos de alguns minutos de respiração completa e profunda.

De forma geral, os exercícios respiratórios começam com uma expiração profunda para soltar todo o ar dos pulmões.

EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS BÁSICOS

RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

Instruções

Deitado na postura de relaxamento, coloque as mãos sobre o abdome e respire suavemente, movimentando-o, sem estufar muito a barriga.

Depois coloque os braços ao lado do corpo, um pouco afastados do tronco, com as palmas das mãos voltadas para cima, e continue a respiração abdominal por alguns minutos.

Efeitos

Induz o relaxamento e estimula levemente o sistema digestivo, melhorando a digestão.

RESPIRAÇÃO COMPLETA

Instruções

Em decúbito dorsal ou sentado, respire lenta e profundamente, sem forçar os pulmões.

Na inspiração, comece primeiro pelo diafragma, depois encha o tórax e em seguida o ápice dos pulmões.

Na expiração o caminho é inverso: ápice, tórax e abdome.

Não estufe o abdome.

Mantenha o ritmo na relação de 4:1:4:1. Com o tempo, prolongue ao máximo a inspiração e a expiração e depois amplie as pausas com os

pulmões cheios e vazios, sem ultrapassar o limite do conforto.

Efeitos

Revigora, relaxa o corpo e a mente, aumenta a capacidade pulmonar, servindo de preparação para os outros respiratórios.

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

RESPIRAÇÃO COMPLETA REGULAR

É o exercício respiratório em que as quatro fases têm a mesma duração (1:1:1:1).

Após respirar no ritmo 4:1:4:1, passe gradualmente para 2:1:2:1 e, finalmente, atinja o 1:1:1:1.

EXEMPLO DE RITMO 1:1:1:1

Inspire contando 4 segundos,
retenha contando 4 segundos,
expire contando 4 segundos e
retenha contando 4 segundos.

Não force o organismo.

Efeitos

Esse exercício exige longa prática para manter a regularidade do ritmo respiratório. Aumenta o foco e prepara a mente para a meditação.

RESPIRAÇÃO VITORIOSA

É a respiração com a contração parcial da glote.

É semelhante à respiração completa, porém reduz-se a espessura da via aérea ao nível da laringe pelo fechamento parcial da glote. Essa contração da laringe faz com que o ar passe em menor quantidade, prolongando ainda mais o ciclo respiratório.

Essa leve contração gera um ruído discretamente audível e suave, semelhante a um vazamento de gás ou ao som do oceano (hhhhhh na inspiração e na expiração).

Para adquirir consciência desta técnica respiratória, toque o dedo indicador suavemente na proeminência laríngea e engula um pouco de saliva. Perceba que a garganta desce e sobe durante a deglutição.

Esse exercício é feito forçando uma pequena descida da laringe, como se fosse iniciar uma deglutição, porém mantendo essa leve contração de forma constante durante todo o exercício respiratório. Após ter aprendido esta técnica, não é mais necessário abaixar a garganta para que a glote seja estreitada.

Deve-se manter o abdome tonificado e quase imóvel durante as três etapas respiratórias, diafragmática, torácica e apical, tanto na inspiração quanto na expiração, relaxando o abdome somente ao final da expiração. Dessa forma o tórax estufa para a frente, para os lados e para cima, dando ao yogue o aspecto de um conquistador vitorioso, com o peito inflado.

É importante não forçar os pulmões e manter a mente e o corpo relaxados.

Esse respiratório pode ser feito sentado, deitado e até mesmo caminhando ou durante a prática das posturas, como no Ashtanga Vinyasa Yoga.

Recomendamos para os iniciantes a sua prática em decúbito dorsal.

Instruções

Inicie respirando normalmente e depois faça uma expiração profunda para soltar todo o ar dos pulmões.

Em seguida comece o primeiro ciclo da respiração vitoriosa, inspirando lenta e profundamente, com a contração da glote.

Depois expire, de forma a prolongar ao máximo o ciclo respiratório, mantendo a glote parcialmente contraída.

Faça dez ciclos e termine fazendo uma longa inspiração. Depois respire normalmente.

As pausas ao final da inspiração e da expiração podem ser ampliadas ao longo da prática, sem reter por mais de 4 segundos, para não forçar o organismo.

Efeitos

O som do fluxo aéreo passando pela glote estreitada ajuda na concentração, acalmando a mente e relaxando corpo. Esse respiratório é reconhecido por remover as impurezas do corpo. Quando feito corretamente, de forma lenta e profunda, ajuda a reduzir a pressão arterial e a desacelerar o coração.

RESPIRAÇÃO DA ATIVAÇÃO DOS CHAKRAS

Esse é o único exercício respiratório que mobiliza toda a coluna continuamente.

Consiste em respirar da mesma forma que a respiração vitoriosa, com a contração parcial da glote, e, ao mesmo tempo, serpentear lentamente a coluna junto com o movimento respiratório.

O movimento, basicamente, é o mesmo que se faz na postura do gato, porém na posição sentada.

Sentado, durante a expiração, gradativamente, encurve toda a coluna para a frente, trazendo a cabeça para baixo, fazendo a chave de pescoço e encaixando o quadril, ativando a contração pélvica e abdominal no final do movimento. No final da expiração a coluna se torna posteriormente convexa.

Durante a inspiração, o movimento é oposto, girando o quadril posteriormente, ampliando a lordose lombar. Ao final da inspiração, faça a elevação da cabeça, levantando a língua no palato mole. Com os olhos fechados, foque no ponto entre as sobrancelhas e novamente contraia o períneo. No final da inspiração, a coluna assume a forma côncava posteriormente.

Faça dez ciclos respiratórios.

É interessante fazer dois a três ciclos entre cada exercício respiratório e antes da meditação, para evitar o surgimento de tensões musculares nas costas e no pescoço.

Efeitos

Ativa toda a coluna e todos os chakras. É útil para aquecer as articulações entre as vértebras e reduzir as tensões musculares das costas. Possui todos os benefícios da respiração vitoriosa.

RESPIRAÇÃO FRACIONADA

É a prática de fazer várias pausas sucessivas durante a inspiração ou expiração.

Esse respiratório é assimétrico, pois são feitas pequenas pausas de 2 segundos a cada 2 segundos da inspiração ou da expiração. Esse fluxo intermitente de ar aumenta muito a duração do ciclo respiratório.

Esse exercício pode ser feito sentado ou deitado. O abdome deve permanecer quase imóvel e não se deve forçar os pulmões além do limite do conforto.

Existem duas formas de fazer a respiração fracionada: a inspiratória e a expiratória.

Respiração fracionada inspiratória

É um respiratório feito pela inspiração com várias pausas sucessivas e a expiração contínua.

Instruções

Inicie respirando normalmente e depois faça uma expiração profunda para soltar todo o ar dos pulmões.

Em seguida comece o primeiro ciclo da respiração fracionada. Inale por 2 segundos e pause por 2 segundos, volte a inspirar por 2 segundos e pause novamente por 2 segundos. Faça isso várias vezes até encher os pulmões.

Depois expire livremente de forma lenta, profunda e contínua até esvaziar os pulmões. Assim termina um ciclo respiratório.

Faça dez ciclos da respiração fracionada inspiratória e termine fazendo uma inspiração profunda. Depois respire normalmente.

As pausas ao final da inspiração e da expiração podem ser ampliadas ao longo da prática, sem reter por mais de 4 segundos, para não forçar o

organismo.

Efeitos

Aumenta o estado de alerta, possui efeito revigorante, porém pode aumentar a pressão arterial, sendo recomendado para pessoas hipotensas. É desaconselhado para hipertensos e pré-hipertensos, que devem fazer a respiração fracionada expiratória.

Respiração fracionada expiratória

É o respiratório que é feito pela inspiração contínua e a expiração com várias pausas sucessivas.

Instruções

Inicie respirando normalmente e depois faça uma expiração profunda para soltar todo o ar dos pulmões.

Em seguida comece o primeiro ciclo, inicialmente inspirando livremente, de forma lenta, profunda e contínua até encher os pulmões de ar.

Agora expire de forma fracionada. Exale por 2 segundos e pause por 2 segundos, volte a expirar por 2 segundos e pause novamente por 2 segundos. Faça isso várias vezes até esvaziar os pulmões. Assim termina um ciclo.

Faça dez ciclos, depois descanse e termine fazendo uma inspiração profunda.

As pausas ao final da inspiração e da expiração podem ser ampliadas ao longo da prática, sem reter por mais de 4 segundos, para não forçar o organismo.

Efeitos

Desacelera os batimentos cardíacos, possui efeito calmante, induz à introspecção e reduz a pressão arterial, sendo aconselhado para hipertensos e pré-hipertensos.

RESPIRAÇÃO NASAL ALTERNADA

Esse respiratório é feito alternando as narinas por oclusão digital, direcionando a inspiração e a expiração, ora pela esquerda, ora pela direita.

É reconhecido como uma respiração indispensável por purificar todos os canais energéticos, principalmente os meridianos “solar” e “lunar”, permitindo a circulação de energia vital e a ascensão da “energia latente”.

Recomenda-se adotar uma postura sentada de meditação, repousando a mão esquerda sobre o joelho esquerdo, com a palma voltada para cima e as pontas dos dedos polegar e indicador encostadas (gesto do conhecimento).

Com a mão direita posicione os dedos mínimo e anular juntos e levemente estendidos, os dedos indicador e médio também são mantidos juntos, porém devem ficar flexionados, tocando a palma da mão próximo à raiz do polegar. O dedo polegar deve ficar livre e levemente estendido.



Instruções

Após respirar de forma normal e profundamente, traga a mão direita à frente do nariz para a oclusão digital.

Obstrua a narina direita com a ponta do polegar direito, mais precisamente um pouco acima da asa do nariz, sem pressionar em demasia para não desviar o septo nasal, deixando a narina esquerda livre. Em seguida exale todo ar pela narina esquerda.

Agora começa o primeiro ciclo. Mantenha o polegar ocluindo a narina direita e inspire pela narina esquerda, lentamente, até encher os pulmões.

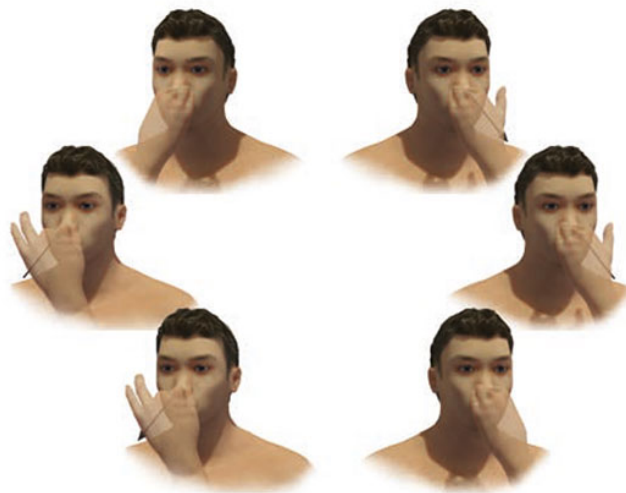
Obstrua a narina esquerda com os dedos mínimo e anular e mantenha a oclusão da narina direita pelo polegar, fazendo uma breve pausa com os pulmões cheios.

Desobstrua a narina direita, soltando o polegar e mantenha a narina esquerda ocluída, expirando todo o ar bem devagar pela direita.

Agora inspire lentamente pela narina direita, mantendo a esquerda obstruída.

Feche a narina direita e mantenha a esquerda fechada, fazendo uma pausa breve com os pulmões cheios.

Desobstrua a narina esquerda e expire todo o ar, encerrando o primeiro ciclo.



Em resumo: primeiro exale pela narina esquerda todo o ar e comece o primeiro ciclo; inale à esquerda, retenha um pouco o ar, exale à direita, inale à direita, retenha o ar e exale à esquerda.

Repita os passos acima descritos até completar dez ciclos e depois descanse.

Efeitos

É revigorante, calmante, induz a introspecção, equilibra o sistema nervoso autônomo, simpático e parassimpático, purifica os canais de energia vital, melhora dores de cabeça e prepara a mente para a meditação.

RESPIRAÇÃO POLARIZADA SOLAR

É um respiratório digital, em que as inspirações são sempre feitas pela narina direita e as expirações pela narina esquerda.

A narina direita é considerada como de natureza “solar”. Ao inalar sempre à direita estimula-se o meridiano “solar”, associado ao sistema nervoso simpático.

Esse exercício deve ser praticado sentado em uma das posturas de meditação.

Instruções

Após respirar normalmente, traga a mão direita à frente do nariz para a oclusão digital.

Exale todo o ar dos pulmões pela narina esquerda.

Comece o primeiro ciclo inalando pela narina direita.

Faça uma retenção breve com os pulmões cheios de ar.

Exale pela narina esquerda.

Depois repita dez ciclos, sempre inalando à direita e exalando à esquerda.

Efeitos

Estimula o sistema nervoso simpático, aumentando o vigor e o estado de alerta. É recomendada para pessoas hipotensas, devendo ser feito pela manhã. Não é indicada para hipertensos.

RESPIRAÇÃO POLARIZADA LUNAR

É um respiratório digital em que as inspirações são sempre feitas pela narina esquerda e as expirações pela narina direita.

A narina esquerda é considerada como de natureza “lunar”. Ao inalar sempre à esquerda estimula-se o meridiano lunar, associado ao sistema

nervoso parassimpático.

Esse exercício deve ser praticado sentado em uma das posturas de meditação.

Instruções

Após respirar normalmente, traga a mão direita à frente do nariz para a oclusão digital.

Exale todo o ar dos pulmões pela narina direita.

Comece o primeiro ciclo inalando pela narina esquerda.

Faça uma retenção breve com os pulmões cheios de ar.

Exale pela narina direita.

Depois repita dez ciclos, sempre inalado à esquerda e exalando à direita.

Efeitos

Estimula o sistema nervoso parassimpático, diminuindo a adrenalina, relaxando, reduzindo a pressão arterial e acalmando a mente. É recomendado para pessoas hipertensas. Não é indicado para hipotensos.

RESPIRAÇÃO COM A LÍNGUA EM CALHA

É a respiração em que a inspiração é feita pela boca, com a língua em forma de calha, e a expiração pelo nariz.

Instruções

Após respirar normalmente, exale todo o ar dos pulmões pelo nariz.

Projete a língua um pouco para fora da boca, formando uma calha.

Comece o primeiro ciclo inalando o ar pela boca, através da calha.

Faça uma retenção breve com os pulmões cheios de ar.

Exale pelo nariz.

Repita dez ciclos e descanse.



Efeitos

Possui um efeito refrescante sobre o sistema digestivo, diminuindo a sensação de fome, aliviando a acidez, o refluxo gastresofágico e gastrites, além de ser detoxificante e rejuvenescedor.

Lembramos que algumas pessoas não conseguem dobrar a língua em forma de calha, sendo essa capacidade geneticamente herdada. Nesse caso deve-se optar pela respiração com a língua atrás dos dentes.

RESPIRAÇÃO COM A LÍNGUA ATRÁS DOS DENTES

É a respiração em que a inspiração é feita pela boca, com a língua atrás dos dentes e a expiração pelo nariz.

Instruções

Após respirar normalmente, exale todo o ar dos pulmões pelo nariz.

Deixe a boca entreaberta em forma de fenda, a mandíbula fechada, os dentes superiores e inferiores cerrados e a língua tocando levemente os dentes incisivos.

Comece o primeiro ciclo inalando o ar pela boca, através dos espaços entre cada dente e das laterais, entre os dentes e as bochechas.

Faça uma retenção breve com os pulmões cheios de ar.

Exale pelo nariz.

Repita dez ciclos e descanse.

Efeitos

Similares aos da respiração com a língua em calha.

RESPIRAÇÃO DO RUÍDO DA ABELHA

Esse exercício respiratório usa o auxílio das mãos para bloquear os ouvidos e olhos, bem como para estreitar um pouco as narinas, reduzindo a influência dos sons externos, diminuindo a luminosidade que transpassa as pálpebras e o volume do fluxo de ar, prolongando os ciclos respiratórios.

Esse respiratório amplia a percepção interna do fluxo de ar, que segundo os textos do yoga se assemelha ao som de abelhas.

As duas mãos devem ser dispostas espalmadas à frente do rosto, com as pontas dos dedos polegares tampando suavemente os ouvidos, as polpas dos dedos indicadores repousam sobre pálpebras superiores fechadas, as pontas dos dedos médios pressionam levemente as asas do nariz, estreitando um pouco as narinas, e os dedos anulares e mínimos são colocados sobre os lábios, superior e inferior, respectivamente.



Esse respiratório pode ser feito sentado ou deitado.

Instruções

Após respirar normalmente, faça uma longa expiração e traga as mãos à frente do rosto da forma descrita acima.

Inale o ar pelas narinas levemente estreitadas pelos dedos anulares.

Faça uma retenção breve com os pulmões cheios de ar.

Exale pelas narinas levemente estreitadas.

Repita dez ciclos e descanse.

Efeitos

Esse respiratório diminui a influência dos estímulos sensoriais externos (abstração sensorial), sendo entre todos o que mais gera introspecção e prepara a mente para a meditação. É ótimo para combater a insônia.

RESPIRAÇÃO DO OM

Essa respiração é simplesmente a inspiração nasal profunda e a expiração vocalizando o mantra Om, de forma bem prolongada (OOOOOOOOOm).

Faça de cinco a dez vezes.

Efeitos

Pacifica, interioriza, relaxa, acalma, combate insônia, melhora pressão alta e prepara para meditação.

RESPIRAÇÃO DO FOLE

Esse exercício consiste em fazer respirações forçadas, com movimentos ativos tanto na inspiração quanto na expiração. O movimento respiratório e o som produzido pelo fluxo de ar assemelham-se aos de um fole.

Existem duas variantes desse respiratório. Em uma delas a respiração é exclusivamente abdominal, e na outra é somente torácica. O fole abdominal é a forma mais difundida entre os yogues no globo. Já o fole torácico é menos conhecido, sendo feito principalmente na Índia.

Fole abdominal

Sentado em uma das posturas de meditação, faça a respiração do fole, movendo somente o abdome. São respirações rápidas, forçadas e mais curtas.

Instruções

Após respirar algumas vezes de forma normal, exale todo o ar dos pulmões pelo nariz, rapidamente, sugando o abdome para dentro em

direção à coluna.

Inspire de modo vigoroso, trazendo ativamente o abdome para a frente, até a posição de repouso, sem estufar muito a barriga.



A sucessão da expiração (movimento do ar para fora) e da inspiração (movimento do ar para dentro) é rápida, forçada, ritmada e pulsátil.

Faça três séries de dez ciclos.

Fole torácico

Sentado em uma das posturas de meditação, faça a respiração do fole, movendo somente o tórax e o ápice dos pulmões. São respirações forçadas, mais amplas e cadenciadas.

Instruções

Após respirar algumas vezes normalmente, exale todo ar pelo nariz, de forma profunda, movendo com rapidez as costelas para baixo e para dentro, esvaziando primeiro o ápice, depois o restante de ar dos pulmões, mantendo o abdome imóvel e tonificado.

Inspire vigorosamente, trazendo as costelas para fora e para cima e, por último, elevando os ombros e as clavículas, enchendo os pulmões de ar da parte baixa dos pulmões até o ápice, sem mover o abdome.

Com os pulmões cheios de ar, agora exale rapidamente, como se os ombros, clavículas e costelas estivessem desabando.

A sucessão da expiração e da inspiração é cadenciada, forçada, ritmada e não tão rápida quanto na variante abdominal.

A velocidade pode ser média ou mais lenta, o importante é que a inspiração e a expiração sejam ativas.

Perceba que a inspiração é mais ativa do que a expiração, que é quase passiva, contraindo-se somente os músculos que puxam a caixa torácica para baixo e rebaixam as clavículas e os ombros. O trabalho muscular é maior na inspiração do que na expiração.

Outra forma de fazer esse respiratório consiste em deixar os cotovelos flexionados e as mãos fechadas na altura dos ombros. Ao inspirar, eleve as mãos para cima, estendendo os cotovelos e abrindo as mãos. Ao expirar, flexione os cotovelos e volte com as mãos na posição inicial. Esse movimento dos braços auxilia a elevar e rebaixar a caixa torácica.

A variante torácica da respiração do fole mobiliza maior quantidade de ar, portanto é mais potente. Faça três séries de vinte ciclos.

Efeitos

As duas variantes produzem uma hiperventilação transitória, com aumento da oxigenação e maior disponibilidade de energia. Seus efeitos são: aumento do metabolismo, produção interna de calor (efeito termogênico), auxílio na queima de calorias e perda de gordura corporal, promoção de vitalidade, energia corporal e mental e melhora do sistema imunológico.

Pode ser feito antes da prática corporal, aumentando a circulação de energia pelo corpo, ou antes da meditação, pois acelera o fluxo de energia para os centros nervosos e cérebro, o que facilita a absorção meditativa.

Contraindicamos para hipertensos graus 2 e 3, e aconselhamos para pessoas hipotensas e com baixa energia e disposição física.

Se você é hipertenso leve (grau 1) ou pré-hipertenso e deseja fazer a respiração do fole, pratique somente pela manhã ao acordar, e em seguida faça outros respiratórios serenos com efeito calmante e hipotensivo, como a respiração fracionada expiratória ou a respiração polarizada lunar, e em seguida deite-se na postura de relaxamento por no mínimo 5 minutos. Isso anula qualquer possibilidade de elevação dos níveis de pressão arterial.

Principiantes podem sentir uma sensação transitória de tontura pelo aumento do oxigênio e redução do CO₂ no sangue.

Recomendamos a prática desse respiratório pela manhã, pois promove vitalidade e energia para o resto do dia.

Desaconselhamos a sua prática à noite, pois o aumento de energia pode gerar insônia transitória.

Desaconselhamos essa prática em dias quentes e durante o verão em virtude da intensa produção de calor, sendo esse respiratório muito útil em dias frios e durante o inverno.

Nadadores e mergulhadores (de apneia) se beneficiam muito dessa prática e podem utilizá-la imediatamente antes de entrar na água, pois esse exercício aumenta a oxigenação do corpo e do cérebro, além de gerar calor, o que é essencial para resistir à perda de energia térmica corporal na água.

RESPIRAÇÃO DO CRÂNIO BRILHANTE

Esse exercício é considerado um procedimento de purificação orgânica. Consiste em fazer expirações abdominais forçadas, empurrando o abdome para dentro, com a inspiração passiva. O fluxo expiratório de ar é forte, o que remove as impurezas da cavidade nasal e dos seios da face.

Recomenda-se que as pessoas com nariz congestionado, e com excesso de muco, tenham ao lado um lenço de papel para limpeza da secreção expulsada durante o exercício.

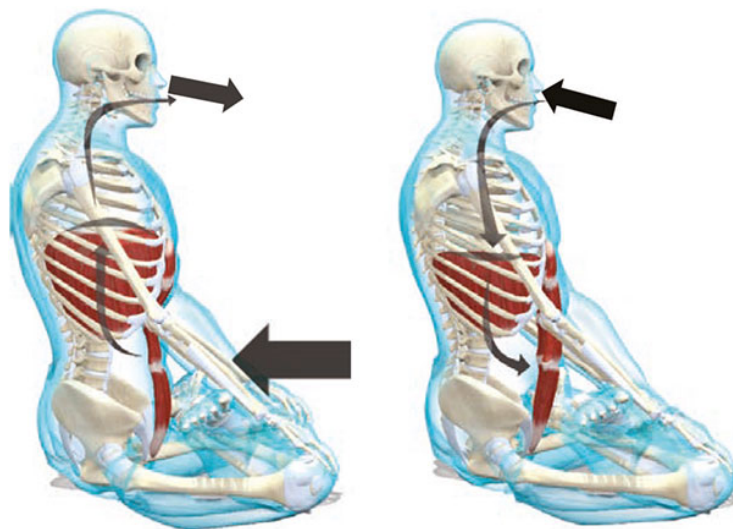
Instruções

Após respirar algumas vezes normalmente, inale pelo nariz, enchendo os pulmões de ar.

Exale rápida e vigorosamente, movendo o abdome para dentro em direção à coluna.

Inspire trazendo passivamente o abdome para a frente, de forma natural, até a posição de repouso, sem estufar a barriga.

A expiração é ativa e forçada, e a inspiração é passiva e mais lenta. A sucessão dos movimentos deve ser ritmada e pulsátil.



À primeira vista esse respiratório pode parecer idêntico ao fole abdominal, porém a inspiração é passiva, ao contrário da respiração do fole que é ativa, consistindo apenas no relaxamento dos músculos da parede abdominal.

Faça dois ciclos de dez.

Efeitos

Limpa a via aérea superior, cavidades nasais e seios paranasais. Possui efeito energizante moderado.

COMO EXECUTAR AS RETENÇÕES PROLONGADAS NA PRÁTICA DOS RESPIRATÓRIOS?

Essa técnica só deve ser empregada por yogues experientes ou iniciantes sob a supervisão de um bom professor.

As ativações neuroglandulares são fundamentais nas retenções de mais de 4 segundos, pois estas agem direcionando apropriadamente o fluxo de energia, além de proteger o organismo durante essas pausas respiratórias.

Com exceção da contração pélvica contínua que pode ser feita isoladamente nas retenções breves com os pulmões cheios de ar, todas as outras ativações neuroglandulares só são executadas nas retenções prolongadas. Essas grandes pausas só podem ser feitas ao final de uma série de dez ou mais ciclos respiratórios de um determinado exercício respiratório.

O melhor respiratório para a prática das retenções prolongadas é a respiração do fole, pois a hiperventilação gera um aumento do oxigênio no sangue, o que permite realizar as retenções por muito mais tempo e com segurança.

EXEMPLO

Depois de fazer vinte ciclos respiratórios do fole, faça a retenção com os pulmões cheios de ar junto com a chave de pescoço e a contração pélvica contínua, levando o queixo ao peito e contraindo os esfíncteres e o assoalho pélvico.

Depois faça mais vinte ciclos.

Em seguida faça nova retenção prolongada com os pulmões cheios. Nessa retenção, eleve a face para compensar o movimento anterior do pescoço, junto com a elevação da língua no palato mole, e a contração pélvica contínua, ativando os esfíncteres e o assoalho pélvico.

Faça novamente mais vinte ciclos.

Por fim, empregue a retenção com os pulmões vazios junto com a contração tríplice, executando a chave de pescoço, a sucção abdominal contínua e a contração pélvica.

Finalmente, quando for necessário respirar, desfaça a contração tríplice e faça uma longa inspiração seguida de descanso.

As retenções prolongadas nos respiratórios serenos exigem muita experiência e são mais difíceis de serem realizadas, pois nestes não há uma hiperoxigenização prévia do sangue. Deve-se sempre intercalar um ciclo de retenção prolongada com um ciclo de descanso no caso dos respiratórios serenos.

Salientamos novamente que as retenções prolongadas são práticas avançadas e não devem ser feitas por iniciantes e pessoas com problemas cardíacos e pulmonares.

capítulo 8

RELAXAMENTO E INTERIORIZAÇÃO

Imerso em um ambiente de constante estresse, o homem moderno parece não se adequar às pressões e tensões diárias.

A maioria das pessoas não reconhece que precisa relaxar ou, muitas vezes, acha que sentar em frente a uma televisão depois do expediente é suficiente. Outros sentem frequentemente a necessidade de tirar férias e viajar, mas muitas vezes se estressam e se cansam mais nas viagens do que se estivessem em casa.

Não adianta falar a um médico plantonista de uma emergência para se afastar de situações que lhe causem estresse ou mesmo dizer a um corretor de bolsa de valores para controlar as coisas.

O ponto central da questão não é externo, mas sim interno. É o ambiente mental que determina se as nossas vivências repercutem negativamente ou se lidamos com equanimidade diante das situações.

Uma mente tensa é como um mar agitado, em que a água ondula desordenadamente. Nesse caos, os pensamentos e emoções são incontroláveis como as ondas de um maremoto.

Para se obter controle sobre a mente devemos ser respeitosos e cuidadosos, em vez de agressivos. Quem acha que se pode vencer os pensamentos e emoções batendo de frente, só vai piorar as coisas. É como tentar conter uma correnteza com as mãos.

O caminho do yoga não é o controle pelo domínio, mas sim pela entrega. Relaxar é se entregar, se soltar.

Quem sente necessidade de obter o domínio sobre tudo ao seu redor impõe a si uma grande carga de estresse. Essa falsa sensação de controle sobre o externo causa a perda da harmonia no ambiente interno.

São muito comuns os relatos de pessoas que tentam meditar e não conseguem porque os pensamentos e emoções vêm à tona como uma avalanche. Nesse caso o yogue principiante tenta sentar-se para meditar, com o objetivo de relaxar, e não consegue ter êxito, pelo fato de a sua mente e seu corpo estarem excessivamente tensos e agitados, impedindo a introspecção e a meditação.

Veja que o objetivo da meditação em si não é o relaxamento, apesar do seu profundo efeito no combate ao estresse. Na verdade, o relaxamento é um pré-requisito para a meditação, pois prepara o corpo e a mente para essa jornada.

A ciência do yoga oferece as melhores técnicas de descontração muscular e relaxamento.

POSTURA DE RELAXAMENTO TOTAL (POSTURA DO CADÁVER)

Deitado no solo imóvel, o corpo é revigorado e a mente se acalma, destruindo a fadiga. Todos os músculos se descontraem gradativamente, e a mente repousa em um estado intermediário entre a vigília e o sono.

Não há contraindicações e todas as pessoas podem praticar, mesmo os mais enfermos. Os benefícios são extraordinários para algo tão simples.

Classicamente, a postura do cadáver é feita após a prática corporal e antes dos respiratórios.

Recomendamos também incluir essa prática na rotina diária, sendo ideal duas sessões de 15 minutos por dia, preferencialmente antes do horário do almoço e à noite, depois das atividades laborais.

Instruções

Deite-se no chão sobre o tapete de yoga em decúbito dorsal (de barriga para cima).

A cabeça é mantida neutra, as pálpebras e a boca gentilmente fechadas, com a mandíbula solta. É importante relaxar principalmente os músculos em torno dos olhos, as pálpebras, a língua, os lábios e a mandíbula.

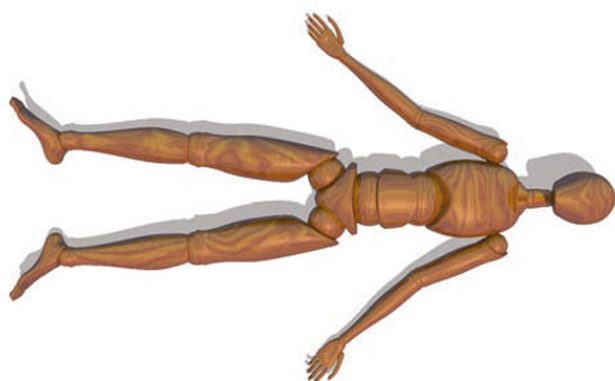
Os braços devem ficar um pouco afastados do tronco, com as palmas das mãos voltadas para cima. Não abra muito os braços.

As pernas podem ficar juntas ou um pouco afastadas e os pés devem estar soltos, com as pontas pendendo para os lados.

Descontraia todos os músculos, tendões e ligamentos do corpo.

A respiração deve ser suave, lenta e praticamente imperceptível. Não tente controlá-la como na prática dos exercícios respiratórios.

A mente se mantém consciente e livre, sempre atenta ao presente. Deixe os pensamentos fluírem soltos, sem se fixar em nenhum deles, à medida que desaparecem e se tornam mais esparsos.



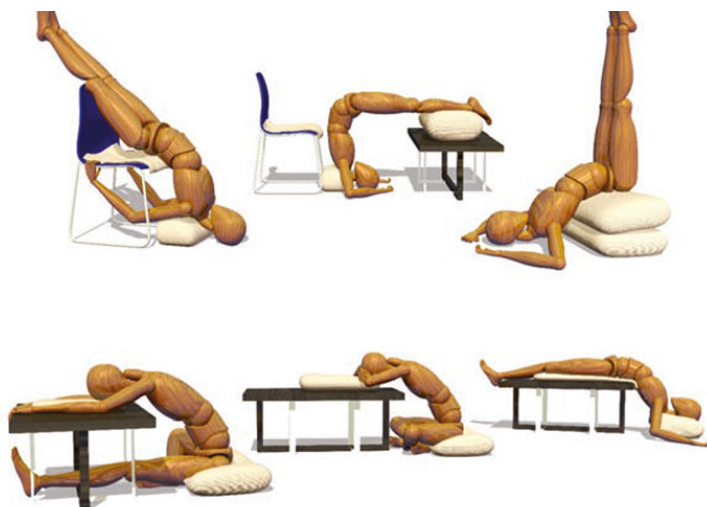
Efeitos

É um dos melhores remédios para hipertensão arterial e para pessoas pré-hipertensas. Combate a ansiedade, o estresse, relaxa, revigora, acalma, interioriza e prepara o corpo e a mente para os respiratórios e a meditação.

POSTURAS RESTAURATIVAS

São posturas que exploram a força da gravidade, com o mínimo de esforço e o máximo de conforto, sendo muitas vezes feitas com o auxílio de suportes. Observe alguns exemplos:





CONTRAÇÃO/DESCONTRAÇÃO NA POSTURA DO CADÁVER

É a prática de, no início do relaxamento deitado na postura do cadáver, contrair todos os músculos do corpo de uma só vez, durante uma inspiração profunda e breve retenção com os pulmões cheios de ar, tensionando todo o corpo da ponta dos pés ao topo da cabeça, fechando as mãos com os polegares por dentro. E não se esqueça de contrair inclusive os músculos da face. Depois de reter o ar por alguns segundos, solte-o pela boca e relaxe todo o corpo de uma só vez, descontraindo todos os músculos subitamente. Repita três vezes.

Em seguida, mantenha-se na postura do cadáver por cerca de 15 minutos.

Efeitos

Facilita a percepção do tônus muscular e induz rapidamente ao relaxamento. Depois de iniciada a fase de relaxamento, seus efeitos são similares aos da postura do cadáver.

RESPIRAÇÃO E RELAXAMENTO COM MENTALIZAÇÃO DO MANTRA (RELAXE/ACALME)

Nessa técnica utiliza-se a respiração para auxiliar a aprofundar o relaxamento. Mentaliza-se a palavra “relaxe” durante as inspirações, e nas expirações repete-se mentalmente a palavra “acalme”. Respire normalmente e não tente controlar os ciclos respiratórios, apenas repita as palavras “relaxe” e “acalme”.

Quando mentalizar a palavra “acalme”, sinta a mente serena e em paz; e quando visualizar a palavra “relaxe”, descontraia todos os músculos do corpo. Repita cinco a dez vezes.

Efeitos

Age por meio da respiração, da mentalização e do poder da autossugestão, eliminando os desequilíbrios emocionais, principalmente a raiva e a agitação mental, além de ter um efeito sedativo e indutor da meditação.

Essa técnica pode ser aplicada a qualquer hora e situação do dia, inclusive no trabalho, não sendo necessário estar deitado na postura do cadáver. Recomendamos a sua prática ao longo do dia em todas as situações que sejam potencialmente estressantes e que possam desencadear a agitação mental, a pressa e a raiva. Isso é muito útil, pois ajuda a descondicionar essas reações negativas.

O “SONO YOGUE” (RELAXAMENTO SEQUENCIAL)

É uma técnica de relaxamento muito efetiva, podendo ser guiada por um professor ou autoconduzida.

Deve-se levar a atenção a cada parte específica do corpo, de modo a descontrair os músculos, restaurar e regenerar os órgãos e células do organismo. Nessa viagem entre cada parte do corpo, a mente acalma e interioriza-se, entrando em um estado intermediário entre o sono e a vigília.

Recomenda-se a prática do sono yogue após trabalhar as posturas, pois, ao exercitar o corpo, há um aumento da circulação sanguínea nos músculos, órgãos e tecidos, o que aumenta os efeitos regenerativos dessa técnica.

Instruções

Mantenha-se deitado na postura do cadáver por alguns minutos, inicialmente com a mente livre, sem focar nada.

Agora coloque a atenção em cada parte do corpo, seguindo a partir dos pés em direção à cabeça.

Relaxe os pés, sentindo os dedos soltos e percebendo o ar que circula entre cada dedo.

Descontraia a planta dos pés, os calcanhares, os tornozelos e as panturrilhas, soltando e relaxando cada vez mais.

Relaxe joelhos, coxas, virilhas, glúteos e os órgãos genitais, uma parte de cada vez.

Sinta o abdome ondulando levemente com a respiração. Visualize os órgãos abdominais: intestinos, estômago, rins, pâncreas, baço, fígado, vesícula biliar, suprarrenais, bexiga e os grandes vasos abdominais. Focalize um a um, colocando a intenção no processo de regeneração do organismo.

Expanda suavemente o tórax, afastando as costelas e relaxando os músculos peitorais e intercostais. Junto com a inspiração, imagine o ar entrando pelo nariz, passando pela faringe, laringe, traqueia e brônquios, chegando finalmente aos alvéolos, expandindo os pulmões, que se tornam repletos de energia vital. Essa energia imediatamente passa para o sangue, que preenche o coração, bombeando-a para todo o corpo. Sinta o coração desacelerando a cada batimento.

Perceba as partes do corpo que estão em contato com o solo e comece a relaxar a parte lombar da coluna, depois a dorsal e, finalmente, a cervical, descontraindo todos os músculos das costas.

Solte as articulações e os músculos do pescoço, ombros, braços, cotovelos, antebraços, punhos, mãos e dedos.

Coloque agora a atenção na cabeça, comece soltando a mandíbula e descontraindo os músculos faciais: lábios, bochechas, pálpebras, ao redor dos olhos, têmporas, fronte e couro cabeludo.

Sinta a língua bem relaxada dentro da boca, e os globos oculares repousando suavemente nas órbitas.

Por fim, visualize o centro do sistema nervoso, o cérebro. Acalme a mente e imagine que cada neurônio emite para a medula espinal e seus nervos – que se espalham por todo o corpo – a intenção de relaxamento, regeneração e revitalização. Essa mensagem atinge todo o seu organismo, restaurando pele, músculos, ligamentos, tendões, articulações, vasos, nervos, órgãos, ossos e medula óssea.

Para sair do “sono yogue”, comece a mover os dedos dos pés e das mãos e inspire profundamente, espreguiçando-se, estendendo todo o corpo, e, por último, abra os olhos lentamente.

Efeitos

Similares ao relaxamento total. Muitas pessoas, porém, não conseguem atingir a descontração completa de todas as partes do corpo fazendo somente a postura do cadáver, então o “sono yogue” permite que todos os benefícios do relaxamento yogue sejam alcançados e amplificados. Ao passarmos com consciência por cada parte do corpo, ocorre o processo de interiorização, pois prestamos atenção ao interno e abstraímos o externo.

capítulo 9

CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO

Meditação é a síntese do que é o yoga, ou seja, é permanecer, interiorizar, contemplar e experimentar a plenitude do nosso ser, pelo simples ato de fechar os olhos e se concentrar em um ponto, acalmando a mente.

Durante a meditação não há interrupção da atividade mental. Apenas a parte superficial da mente, onde se passa o incessante fluxo de ideias, pensamentos e emoções, entra em relativo repouso. Com isso ocorre o aprofundamento da percepção em direção ao cerne da consciência.

É como se a mente fosse a superfície de um lago. No estado agitado suas águas estão cheias de ondulações, o que a torna turva e remexida, cheia de redemoinhos, impedindo observar o seu fundo.

Quando meditamos, é como se a mente se tornasse um lago de águas calmas e límpidas pela redução das ondulações, ou seja, das oscilações dos sentimentos, pensamentos e emoções. Nesse estado de serenidade, a consciência se torna translúcida, permitindo vislumbrar toda a sua profundidade, o que se traduz por uma indescritível sensação de paz e bem-estar, chamada de absorção meditativa.

Perceba que a meditação é um fluxo dinâmico e contínuo de interiorização, e não algo estático como muitos pensam. A meditação acontece por si só durante a prática da concentração. Portanto, abordaremos algumas das diferentes técnicas de concentração que preparam a mente, tornando-a um solo fértil para que a semente da meditação possa germinar.

Quem nunca se sentiu em paz ao contemplar uma bela paisagem, como o mar ou as montanhas? Agora imagine a meditação yogue de forma semelhante, só que nesta o “mar ou as montanhas”, assim como toda a natureza, são contemplados e experimentados no interior de nós.

Observe que a capacidade de meditar é natural a todos os seres humanos, sendo o yoga a ciência que amplia, aplica e desenvolve esse potencial.

TRÊS ETAPAS DA MEDITAÇÃO

É uma divisão didática para explicar algo dinâmico e complexo.

Concentração

A concentração é voluntária e pode ser ensinada e aprendida. É o foco da mente em um determinado objeto de concentração.

Meditação

A meditação ocorre quando a concentração se torna profunda e sem esforço. Observe que ela acontece por si só durante o processo contínuo de concentração, ou seja, ela independe da vontade. É como se a mente se entregasse e parasse de lutar para tentar se sobrepor. É a redenção, ou seja, a total entrega da mente, que, por fim, se assenta e descansa, tornando-se calma e serena.

Absorção meditativa (estado de supraconsciência)

A absorção meditativa é a experiência da unidade. Esse estado tem dois níveis de profundidade: a absorção ligada ao ego e a absorção pura (destituída da influência do ego).

Para entendermos isso, primeiramente vamos situar o ego, a mente e fazer uma breve explicação sobre a natureza quântica do universo.

O que é ego?

Esse artifício da mente localiza-se anatomicamente na base do cérebro, no chamado sistema nervoso límbico, e está intimamente relacionado aos

sentimentos e às emoções.

Ele é responsável por impor limites entre nós e o restante do universo, além de criar sentimentos de posse, apego, desejo e a sede por reconhecimento.

Órgãos do sentido

Nossas experiências são captadas pelos cinco órgãos do sentido: visão, audição, tato, paladar e olfato.

Essa miscelânea de dados sensoriais percorre vários nervos do corpo até chegar ao cérebro, que trabalha para transformar esses dados em informações.

O que é a mente?

Observe que tudo que o sistema nervoso central recebe por meio dos sentidos, tanto de fora quanto de dentro do corpo, passa por uma série de canais, mecanismos, filtros etc., para gerar uma interface pela qual interagimos e enxergamos o universo: a mente.

Portanto, a mente é uma interface interativa, como se fosse um espelho que reflete a realidade, ou melhor, uma tela de computador, que está sujeita a todo tipo de atividade psíquica: sentimentos, emoções, pensamentos e memórias.

O que cada pessoa experimenta, de forma sensorial, é apenas um mero reflexo do que realmente existe na natureza.

A natureza quântica do universo

A física quântica afirma que a matéria nada mais é que energia, em um nível inferior de vibração; e diz também que a matéria, a energia e até os espaços “vazios” do universo são preenchidos por minúsculas partículas subatômicas (energia quântica), a poeira cósmica, que permeia todo o universo.

A nosso ver essa é uma evidência da manifestação da consciência universal (Deus), que tudo permeia, inclusive nós.

Essa é a nossa verdadeira realidade! Somos seres feitos de consciência universal!

Obter esse conhecimento por meio da ciência, leitura ou por ouvir alguém falar, soa como um conto de fadas, ou algo bem distante da realidade, porque o ego não se convence pela racionalidade ou cognição.

Somente por meio da meditação podemos experimentar a centelha cósmica no nosso interior.

Desculpe-nos por essa longa explicação, agora voltemos ao assunto inicial, o estado de absorção meditativa.

Absorção ligada ao ego

Quando atingimos a absorção meditativa ligada ao ego, é como se experimentássemos a plenitude de dentro de uma casa, olhando para fora através de uma janela. A vista que contemplamos é o infinito horizonte da consciência universal.

Nessa analogia, a casa é a nossa mente, a parede é o ego, a janela é o fluxo meditativo e o horizonte é a consciência universal dentro de nós. Perceba que o ego ainda está separando o “Eu” do restante da realidade cósmica. A diferença é que nesse estágio da meditação a janela está aberta, e não fechada como de costume, o que nos permite ter um vislumbre da plenitude.

Absorção pura

A absorção meditativa pura só é atingida quando ocorre a dissolução completa do senso de individualidade (ego), e passamos a nos sentir totalmente unos com o absoluto. Não há mais a sensação de distinção entre o “Eu” e a plenitude da consciência universal.

Voltando àquela analogia da casa, nesse estágio é como se suas paredes fossem destruídas, e o espaço interior se unisse com o exterior, tornando-se tudo uma coisa só. É a pura experiência da unidade!

Somos a plenitude!

Nota: a meditação é um fluxo de interiorização muito dinâmico. Até mesmo quando

nos aproximamos ou já estamos experimentando a absorção em algum nível, pode haver uma distração, um pensamento ou desconforto, ou mesmo a simples perda do foco, que nos traz de volta à estaca zero. De fato, isso acontece várias vezes durante uma única meditação. Basta voltar a se concentrar no foco escolhido e persistir nele para fazer fluir a interiorização novamente. Muitas vezes são necessários vários minutos de concentração para atingir poucos segundos de absorção.

AS ONDAS CEREBRAIS E A MEDITAÇÃO

As ondas cerebrais são a expressão eletromagnética da atividade das células nervosas, que são registradas pelo eletroencefalograma, e podem ser divididas em:

Delta – associada ao inconsciente, intuição e inspiração.

Teta – associada ao subconsciente, relaxamento e criatividade.

Alfa – associada ao adormecimento e passividade.

Beta – associada ao estado consciente, pensamentos e foco externo.

Gama – não bem entendida, relacionada à ansiedade e estado de alerta.

A própria definição de yoga contida nos *Aforismos do Yoga* de Patañjali (de cerca de 300 a.C.) conceitua o yoga como o recolhimento dos vórtices (ondulações) da mente.

Hoje em dia a ciência parece comprovar essa antiga definição, ao mostrar que durante a meditação ocorre uma mudança do padrão das ondas cerebrais.

No início da meditação, ainda na fase da concentração, há um predomínio das ondas beta (pensamentos e foco externo); depois, na fase da meditação, passa a predominar alfa (passividade); em seguida teta (subconsciente e relaxamento); e, por fim, delta (estado profundo e intuitivo), na fase da absorção.

POSTURAS PARA MEDITAÇÃO

Classicamente adota-se uma das posturas sentadas para meditação.





POSTURA FÁCIL



É a simples postura sentada de pernas cruzadas. De todas, é a mais fácil e confortável, sendo adequada para todos.

POSTURA DA LAREIRA





É a posição sentada em que uma das pernas repousa sobre a outra. Essa postura é mais estável que a postura fácil, porém necessita de maior flexibilidade nos joelhos.

POSTURA BIRMANESA



Nessa posição, ambas as pernas repousam no solo, uma à frente da outra, junto ao corpo. Exige do joelho uma flexibilidade maior, porém, se for feita sentando-se sobre uma almofada baixa e firme, torna-se confortável e bastante estável.

POSTURA DO DIAMANTE





É a posição sentada sobre os calcanhares, sendo bastante utilizada nas artes marciais orientais. Também recomendamos o uso de uma almofada entre os calcanhares e os glúteos. Algumas pessoas experimentam maior conforto mantendo os joelhos um pouco afastados. Pode ser uma opção ótima para quem sofre com alguma lesão no quadril, porém exige certa flexibilidade do joelho.

POSTURA DA FACE DA VACA



Nessa posição as coxas se cruzam, mantendo os joelhos fletidos e voltados para a frente, um sobre o outro, com as pernas dispostas nas laterais das coxas opostas. É mais confortável para mulheres, pois as coxas podem

exercer certa compressão no genital masculino, principalmente se for mantida por longo período.

POSTURA AUSPICIOSA



Nessa posição o calcanhar de uma perna é posicionado na virilha oposta, com a planta do pé tocando a face interna da coxa. A outra perna cruza por baixo na altura dos tornozelos, rente ao corpo, de forma que a ponta do pé fique entre a coxa e a perna contrária. Somente pessoas com grande flexibilidade no joelho sentem conforto nessa postura. O uso de uma almofada baixa e firme pode auxiliar muito.

POSTURA PERFEITA

A única diferença dessa posição para a anterior é que o calcanhar da primeira perna a ser flexionada se situa no períneo, na área entre o ânus e os órgãos genitais, sem comprimi-los. Apesar de ser reconhecida como uma das posturas mais eficientes para meditação, a maioria das pessoas não tolera a sua prática prolongada, pois os joelhos ficam flexionados em um ângulo muito agudo. Também recomendamos o uso de uma almofada baixa e firme.

POSTURA DO LÓTUS





É a chave completa de pernas. Os pés devem se situar na raiz das coxas opostas, com os calcanhares próximos ao umbigo. Assim como a postura anterior, os textos afirmam que essa posição é uma das mais estáveis e potentes para introspecção. Somente as pessoas que a praticam desde bem jovens experimentam conforto na prática dessa postura, por exigir muita flexibilidade dos joelhos.

POSTURA DO SAPATEIRO



É a postura em que as plantas dos pés são mantidas unidas no centro, próximo ao períneo, e os joelhos fletidos, apontados para as laterais. A maioria das pessoas não consegue obter estabilidade e conforto nessa posição, pois carece de alongamento no quadril para aproximar os joelhos do chão.

RECOMENDAÇÕES

Antes de sentar para meditar, faça as solturas das articulações para aquecer os tornozelos, joelhos, quadris, ombros e pescoço ou, se preferir, pratique uma série corporal de pelo menos 10 minutos, dando ênfase às posturas em pé. Em seguida faça brevemente a posição deitada de relaxamento total. Isso aumenta o fluxo sanguíneo e a produção de sinóvia, que lubrifica as articulações, reduzindo o atrito entre as cartilagens articulares.

A prática dos respiratórios antes da meditação aumenta a introspecção e prepara a mente e o corpo para a concentração.

A entoação do mantra “Om” ajuda a dar um sentido à meditação. Ele pode ser vocalizado, murmurado ou repetido mentalmente. Recomenda-se repeti-lo pelo menos três vezes no início da prática. O Om deve ser sentido profundamente em todo o corpo, por meio da vibração produzida pela ressonância sonora, principalmente no centro do peito e no topo da cabeça.

Escolha sempre a postura mais confortável e estável para você. Não é correto sentir dores articulares, e, caso isso ocorra, troque de postura ou interrompa a prática.

Caso haja formigamento ou dormência em um dos membros inferiores após algum tempo de permanência, lentamente alterne as pernas cruzadas ou deite-se na postura do cadáver. Isso pode ocorrer pela compressão prolongada dos tecidos, reduzindo o fluxo sanguíneo local, ou pela compressão transitória de algum nervo.

Sente-se em contato com um tapete de yoga ou sobre uma almofada baixa e firme. Deixe a coluna ereta, o quadril na sua posição natural, a parte inferior do abdome e o períneo suavemente tonificados, mantendo o centro de gravidade alinhado na posição neutra. Não permita que o tronco fique inclinado para a frente, pois isso pode acarretar desconfortos no pescoço, trapézio e escápulas, em função do peso da cabeça que tende a pender para a frente nessa inclinação.

Deixe todo o corpo relaxado, porém, cresça verticalmente, como se o topo da cabeça fosse puxado para cima. Não force nada!



Pode-se fazer uma leve torção para ambos os lados, logo no início da prática, o que ajuda a manter a postura adequada, bem como alivia tensões das costas e do pescoço.

A posição da cabeça pode ser neutra ou discretamente direcionada para baixo. Não deixe o queixo subir muito durante a meditação. Mantenha um leve sorriso no rosto e a língua descontrída, tocando suavemente os dentes incisivos superiores.

Os olhos podem ficar fechados, sem forçar as pálpebras e as sobrancelhas, ou pode-se alternativamente deixar os olhos semiabertos com o olhar voltado para o chão um pouco à frente.

As mãos podem ser posicionadas sobre os joelhos, com as palmas voltadas para cima ou para baixo e os dedos indicador e polegar encostados, o gesto do conhecimento, ou elas podem repousar uma sobre a outra em cima das pernas, à frente do corpo, primeiro a mão esquerda e depois a direita, formando o gesto da meditação.

Os braços devem estar relaxados e os cotovelos suavemente flexionados. O peito deve permanecer aberto, a caixa torácica expandida e os ombros relaxados.

Uma maneira de não sentir incômodos durante a meditação é de tempos em tempos, por exemplo, a cada 5 minutos, inclinar lentamente o tronco para a frente, repousando ou tentando colocar a testa no chão, descansando por vários segundos. Essa postura chama-se gesto do yoga.





Quando retornar à posição com o tronco ereto, alterne a posição das pernas cruzadas ou troque de postura sentada. Após mais algum tempo, deite-se na postura do cadáver e continue meditando, mesmo deitado. Faça isso sempre com movimentos bem lentos para não interromper o fluxo de interiorização.

O ideal é meditar duas vezes por dia, de manhã e ao anoitecer, por cerca de 10 a 20 minutos. Porém, se for possível realizar somente uma prática por dia, não há problemas, sinta-se livre para adaptar os horários. Para os iniciantes, 5 minutos são suficientes, e, com o tempo, vá ampliando a duração da meditação.

Se não for possível meditar por alguns dias, não se cobre, como se fosse uma obrigação, apenas volte a meditar assim que as condições forem propícias.

TÉCNICAS DE CONCENTRAÇÃO

Existem várias técnicas distintas, que utilizam diferentes objetos de concentração.

É importante entender que a palavra objeto, nesse sentido, tem um significado mais profundo, ou seja, não são simples objetos materiais, como um jarro, uma mesa ou um lápis.

Refere-se às manifestações puras da consciência universal (Deus), como a luz, o som, o espaço (o ar), o silêncio e os sentimentos positivos, como o amor.

Por exemplo, o mantra Om é tido como som do universo; a meditação com o foco no brilho entre as sobrancelhas, percebida como a luz interior etc. Observe que as principais técnicas são direcionadas a essas manifestações puras, e que por meio delas chega-se à origem do todo.

Veremos mais adiante que existem também algumas técnicas de mentalização que não são tão diretas, mas que também permitem guiar o processo de interiorização na direção desejada.

Detalhamos a seguir as principais técnicas.

Foco no silêncio (absoluto ou vazio)

É a concentração em não se fixar em nenhuma sensação, pensamento, memória ou emoção. Foca-se apenas o vazio, ou seja, os intervalos das atividades mentais, ampliando cada vez mais o silêncio mental. Se surgir alguma oscilação da mente, não atribua qualquer conteúdo ou valor, apenas deixe surgir e em seguida sumir. Com o tempo os espaços se ampliam e a meditação se estabelece. É importante que não haja nenhum esforço da mente no ato da concentração, que deve permanecer gentilmente relaxada, apenas observando.

Foco no som (mantras)

A repetição de mantras é uma prática muito antiga e eficaz para acalmar a mente. Os mantras silábicos, denominados mantras sementes, são os mais fáceis de serem memorizados e por isso são muito utilizados para a prática da interiorização. De todos os mantras, o mais importante é o Om, por ser considerado como o som primordial do universo pela tradição do yoga.

Inicialmente repete-se um mantra por esforço próprio, podendo ser vocalizado ou murmurado.

Com o tempo a repetição se torna mental, automática e sem esforço, de forma semelhante a uma melodia ou uma música que fica “presa na cabeça”.

Foco nos sentimentos positivos (mantra pessoal e afirmação interior)

É a prática de indicar um propósito pessoal como o foco da meditação, por meio da afirmação pela mentalização de uma frase positiva com significado pessoal.

Essa prática potencializa a internalização de valores, o crescimento espiritual e a modificação de características da personalidade, ou seja, é feita para mudar algo para melhor dentro de nós.

O mantra a ser criado deve ser uma frase curta e sempre afirmativa.

Exemplos de afirmações interiores: Sou a paz / Amo a mim mesmo e aos outros / Sou tolerante comigo e com os outros / Sou confiante e corajoso / Sou saudável e me sinto bem / Sou livre / Vivo em harmonia e equilíbrio.

Não se deve utilizar qualquer tipo de negação na frase, e a mentalização deve ser repetida com convicção durante a prática da meditação. Não se recomenda utilizar mais de uma frase por meditação para não dispersar o foco e prejudicar a absorção do sentido da contemplação.

Foco na respiração

Concentre-se apenas na respiração, sem tentar controlá-la, observando seu movimento, a entrada e a saída do ar e o som produzido pelo fluxo de ar (So na inspiração e Hum na expiração; So-Hum, o mantra do som da respiração).

Pode-se visualizar o ar entrando e saindo pela base do nariz, próximo ao ponto entre as sobrancelhas. Essa técnica mescla o foco na respiração com a visualização explicada a seguir.

Foco na luz interior (pontos visuais)

O mais utilizado é o ponto localizado no centro da fronte, entre as sobrancelhas, o sexto chakra (frontal) também chamado esotericamente de terceiro olho. Pode-se visualizar um brilho ou um ponto luminoso nessa área do tamanho de uma moeda de cor azulada. Essa técnica é muito poderosa e eficiente.

Outros chakras também podem servir de objeto para concentração, sendo frequente o foco no sétimo chakra (coronal), situado no topo da

cabeça, visualizado em cor branca ou multicolor, e o quarto chakra (cardíaco), localizado no centro do peito e de cor verde.

Há também técnicas que usam o auxílio de pontos externos de contemplação, como a chama de uma vela ou formas geométricas representadas na forma de símbolos da tradição do yoga, denominados de yantras, que na nossa opinião são menos eficientes.

Mentalizações

Nessa forma de concentração o objeto do foco não é tão puro e simples quanto nas técnicas anteriores. Utiliza-se a imaginação para guiar o processo de interiorização.

Mentalização do fogo interior

É uma antiga prática do yoga tibetano denominada de Tummo.

Inicia-se a meditação acalmando a mente, mantendo o foco na respiração. Em seguida, visualiza-se uma chama correndo pelo eixo central do corpo, através da coluna e no centro do peito.

Essa energia interna facilitaria atingir níveis profundos de meditação, propiciando o progresso espiritual, além de possuir poder regenerativo e curativo.

Estudos demonstraram que monges budistas tibetanos são capazes de elevar a temperatura corporal utilizando os exercícios respiratórios (a respiração fole com retenções) e, em seguida, praticando a meditação do fogo interior.

Existem vídeos que mostram monges envoltos apenas por mantos molhados com água no gélido Tibete, realizando os exercícios respiratórios e a meditação Tummo. Após alguns minutos, eles são capazes de secar os mantos apenas pela produção de calor corporal.

O yogue Wim Hof, chamado de homem de gelo, desenvolveu um método semelhante que demonstrou ser capaz de influenciar o sistema nervoso autônomo e resistir ao frio extremo, além de incrementar o funcionamento do sistema imunológico.

Mentalização do lago de águas calmas

Consiste em visualizar a mente como se fosse a superfície de um lago sereno e tranquilo. Cada pensamento, emoção e memória que surgir na mente devem ser percebidos apenas como ondulações que se propagam e se dissipam na superfície do lago.

Dessa forma não se atribui qualquer significado ou juízo de valor aos movimentos da mente que aparecerem durante a prática da contemplação. Isso facilita atingir a calma, serenidade e estabilidade da mente.

Mentalização da árvore

Nessa visualização o corpo é mentalizado como se fosse uma árvore, com suas raízes fixadas na terra, assim como as pernas e a pelve estão em contato com o solo. A copa da árvore se ergue em direção ao céu, da mesma forma que o tronco e a cabeça se projetam para cima. Mantém-se imóvel e em plena integração com o todo.

Os pensamentos são como as folhas que secam e são levadas pelo vento, e o saber intuitivo é como os frutos que amadurecem pelo poder da mãe natureza.

Rotatividade do foco

Muitas vezes a mente tende à distração, quando um único foco de concentração é mantido por longo período. Para evitar que a concentração se dissolva, de tempos em tempos alterne o objeto de concentração. Por exemplo, após se concentrar na respiração, troque o foco para a visualização do ponto entre as sobrancelhas, ou utilize uma técnica de mentalização e depois passe a focar o vazio, e, assim, o máximo de concentração pode ser obtido por mais tempo.

MEDITAÇÃO DINÂMICA

Muitas pessoas podem não se interessar ou achar difícil a meditação sentada. Pois bem, basta praticar as posturas do yoga de forma bem lenta e concentrada, como uma meditação em movimento, de forma semelhante ao

Tai Chi Chuan. Os movimentos devem ser fluidos e o foco deve estar nas sensações e nas formas assumidas pelo corpo durante a prática. Pode-se ocasionalmente fechar os olhos para ampliar ainda mais a introspecção.

Qual é o melhor alvo da concentração?

A resposta a essa pergunta é: depende. Na verdade, cada pessoa se adapta melhor a uma dessas técnicas.

Recomendamos aos iniciantes que experimentem todas, para ver qual é a que funciona melhor, mas sugerimos, dentre todas, duas em especial, por serem muito eficientes, o foco no ponto entre as sobrancelhas e o foco na respiração.

Algumas pessoas possuem a parte visual mais desenvolvida, já outras são ligadas à sonoridade ou são sensíveis à ação calmante da respiração.

O foco no silêncio pode ser considerado a rota final de todas as demais técnicas, mas pode não ser fácil para principiantes.

Por exemplo: uma pessoa ao se concentrar na respiração, desfoca-se dos pensamentos, emoções, memórias e sensações. Com o tempo a respiração também deixa de ser o objeto da concentração e o silêncio mental passa a predominar, nesse momento o absoluto passa a ser o alvo, e a meditação profunda se estabelece.

Portanto, o foco no silêncio é o método de concentração mais puro e direto para gerar a meditação, enquanto as outras técnicas são indiretas, mas não menos eficientes.

DESAPEGO AOS PENSAMENTOS

Um dos principais obstáculos à meditação é a tendência da mente de se manter ativa e sempre entretida. Por isso, muitas pessoas referem que ficam saltando de pensamento em pensamento e não conseguem manter o foco durante a meditação.

O problema maior não é o fato de os pensamentos surgirem, mas sim o apego ao conteúdo dos pensamentos, o que leva à formação de verdadeiros redemoinhos mentais, que são improdutivos, sem conteúdo significativo e

geram sofrimento psicológico. Isso é um hábito mental que é a fonte de todas as preocupações.

Algumas pessoas são naturalmente desapegadas do conteúdo dos pensamentos, o que é ótimo, pois mesmo que os pensamentos surjam durante a meditação, com o tempo de prática eles vão ficando cada vez mais raros, fracos e espaçados. Outras pessoas, porém, têm esse condicionamento do apego fortemente arraigado, e isso se torna um obstáculo à meditação. Esses indivíduos estão sempre preocupados com tudo à sua volta, e sua mente deixa de ser seu aliado e acaba se tornando o seu pior inimigo.

Para solucionar esse hábito é preciso praticar o desapego aos pensamentos, e a meditação é a melhor ferramenta para isso.

Durante a meditação, toda vez que um pensamento surgir, não lhe atribua valor ou conteúdo, apenas observe surgir e partir. Para facilitar, faça a técnica de mentalização da árvore e imagine que os pensamentos são como as folhas de uma árvore, que se desprendem com o vento. Não adianta tentar pegar cada folha que cai da copa da árvore, apenas deixe que voem e sumam.

MEDITAÇÃO NA POSTURA DO CADÁVER

Para muitas pessoas que sofrem com lesões osteoarticulares nos joelhos e na coluna, a única alternativa pode ser meditar deitadas na postura de relaxamento total.

Nessa posição é mais difícil manter a concentração, portanto, se for possível começar sentado na postura fácil, por pelo menos 2 minutos, e depois lentamente se deitar, mantendo o foco no momento presente, os mesmos benefícios podem ser obtidos com o máximo de conforto.

BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

Poderíamos listar mais de cem efeitos positivos da meditação para a saúde, bem-estar e autoevolução humana. Vejamos alguns deles:

- Diminui a pressão arterial, sendo crucial para hipertensos e pré-hipertensos.
- Tem efeito antienvelhecimento, reduzindo a idade biológica em cerca de 5 a 10 anos.
- Diminui a inflamação e tem efeito anticâncer.
- Aumenta a sensação de saciedade e o autocontrole alimentar, bem como auxilia no combate ao diabetes melito e perda de peso.
- Reduz a ansiedade e o estresse.
- Melhora o humor e combate a depressão.
- Melhora o sono e combate a insônia.
- Reduz tensões e dores crônicas de todos os tipos.
- Alivia a enxaqueca e a dor de cabeça tensional.
- Melhora o funcionamento do sistema imunológico.
- Reduz o risco cardiovascular e melhora o perfil lipídico (colesterol e triglicérides).
- Reduz a frequência cardíaca.
- Previne o desenvolvimento de doenças degenerativas, como a doença de Alzheimer.
- Melhora o aprendizado, a memória e o desempenho cerebral.
- Aumenta o poder de concentração e foco.
- Diminui o nervosismo em todas as situações, inclusive nas decisivas e importantes.
- Reduz a dimensão dos problemas e a forma como encaramos os desafios.
- Promove a criatividade, clareza mental, intuição, senso de felicidade, plenitude, autorrealização e compaixão.
- Promove estabilidade emocional e autocontrole.
- Reduz a raiva, o egoísmo e outras emoções negativas.
- Auxilia na luta contra os vícios (álcool, tabaco e drogas).
- Ajuda a descondicionar hábitos ruins e a combater obsessões e compulsões.
- Permite superar traumas psicológicos.

- Permite o crescimento pessoal e espiritual.

A meditação condiciona a mente a viver em paz!

A meditação, quando praticada com frequência, se torna um condicionamento, habituando a mente a um estado constante de serenidade que se perpetua ao longo de toda a vida.

Para o yoga, o presente é a única realidade. A vida acontece nessa “eterna” sucessão do agora. O passado é apenas fruto da impressão mental gravada pela memória e o futuro é uma projeção imaginária estimada pela mente.

Viver o yoga é viver o eterno presente, contemplando a realidade suprema de tudo que há. Eu, você, todas as coisas e até o “vazio” do universo somos preenchidos pela consciência universal (Deus). Isso é viver em atitude meditativa!

capítulo 10

O SEU YOGA

COMO ORGANIZAR A SUA PRÁTICA DO YOGA?

Não existe um roteiro ou uma “receita de bolo”. De modo geral, no Ocidente, a maioria das pessoas dá maior ênfase à prática corporal.

O padrão mais comum para um iniciante é o da prática composta por cerca de 70% de posturas, 10% de relaxamento, 10% de respiratórios e 10% de meditação.

Mas essas porcentagens são muito variáveis, dependendo da vertente de yoga ou das necessidades e preferências de cada um.

Geralmente, quanto mais experiente o yogue, maior o tempo devotado à prática dos respiratórios e da meditação.

Uma prática ao dia por cerca de 40 minutos a 1 hora é suficiente. Mas pode-se dividir em duas sessões diárias de 20 minutos.

Os melhores horários são de manhã cedo e ao anoitecer, por não serem períodos do dia tão quentes, mas se o ambiente da prática for climatizado, qualquer horário é adequado.

Ao alvorecer a mente está serena, sendo o período ideal para a meditação e os respiratórios. Contudo, logo ao acordar o corpo está menos flexível, o que pode dificultar a prática de certas posturas que exigem maior alongamento. Nesse período é melhor praticar as posturas de força muscular e equilíbrio.

Já ao entardecer o corpo está mais leve e os movimentos são feitos com facilidade. Nesse horário, porém, o nível de concentração é menor para a

meditação e os respiratórios.

A sequência natural da prática caminha sempre do mais denso para o mais sutil, ou seja, do corpo em direção à mente. Por isso, mesmo se você escolher fazer só meditação, é interessante fazer antes pelo menos uma breve atividade corporal ou somente as solturas das articulações, seguidas de um relaxamento.

É importante deixar claro o seguinte: só faça aquilo que lhe faz realmente bem!

Para saber se uma determinada atividade lhe faz bem é muito simples: basta estar atento aos recados que o seu organismo lhe dá. Certos sinais como dor, apreensão e mal-estar são mensagens advindas da inteligência corporal de que alguma coisa não vai bem e precisa ser ajustada ou interrompida. O bem-estar é sempre a sensação natural da saúde do corpo e da mente, ou seja, indica que há um perfeito estado de equilíbrio e harmonia no corpo/mente.

A ciência do yoga é muito diversificada, havendo diferentes formas de praticar cada uma de suas várias ferramentas. Citamos os efeitos terapêuticos de algumas práticas e também algumas contraindicações. Por exemplo, vimos que vários tipos de respiratórios reduzem a pressão arterial, enquanto outros podem aumentá-la. Portanto, se você é hipertenso, um determinado respiratório pode ser o seu melhor remédio; mas para outra pessoa, que sofra de hipotensão, o exercício respiratório mais indicado é outro.

Essa individualização é fundamental, pois nem tudo é bom para todos de maneira igual, já que cada organismo tem necessidades diversas e reage de forma diferente aos diferentes estímulos.

Siga sempre pelo caminho do meio e não seja radical ou cometa excessos. Por exemplo, alguns falam que a melhor postura de meditação é a posição do lótus, mas se você sente dores ou se já possui lesões prévias nos joelhos, talvez essa não seja a melhor opção.

Algumas pessoas são fisicamente ativas e gostam de se empenhar em práticas corporais. Para esses indivíduos, a prática do yoga será

principalmente constituída pelas posturas psicofísicas. Lembre-se que o corpo e a mente não estão de fato separados, e que pelas mais diversas posturas assumidas pelo corpo durante a prática física do yoga, a mente também se acalma e se interioriza. Só não cometa o equívoco de achar que avançar no yoga é conseguir fazer posturas cada vez mais e mais difíceis, muitas vezes impulsionado por uma atitude competitiva, o que vai de encontro à essência do yoga, podendo acarretar lesões por não respeitar os limites do próprio corpo. Lembre-se sempre da definição do yoga para não perder o rumo da prática.

Outros indivíduos são naturalmente mais introspectivos e preferem o relaxamento e a meditação. Para estes, as posturas podem ser a menor fatia do yoga. Isso não quer dizer que há uma negligência quanto à saúde do corpo, pois, de fato, quando a mente está saudável o corpo também se restaura e rejuvenesce.

É possível fazer yoga somente deitado na postura do cadáver, e por vezes essa prática de relaxamento e interiorização pode ser a melhor alternativa para algumas pessoas com limitações graves ou doenças incapacitantes.

O yoga é democrático e se amolda a todos. Qualquer um pode fazê-lo! Basta ter um espaço livre e um tapete adequado para a prática.

Os efeitos do yoga são seus inúmeros benefícios à saúde, hoje amplamente reconhecidos, que o colocam como um método alternativo efetivo de cura e prevenção de doenças. Contudo, mais do que isso, sua prática maximiza a sensação de bem-estar, ampliando a qualidade de vida e promovendo uma grande longevidade com saúde, liberdade e independência.

O yoga pode ser encarado de várias formas, sendo para muitos uma modalidade exótica de atividade física; para outros, uma forma de relaxamento; e, para poucos, uma filosofia de vida e caminho ao autoconhecimento. Escolha a sua visão e pratique o seu yoga, pois, de fato, é isso que importa!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALTER, Joseph S. *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2004.
- ARORA, S.; BHATTACHARJEE, J. Modulation of immune response in stress by yoga. *Int J Yoga*. 2008; 1: 45-55.
- ATKINSON, N. L.; PERMUTH-LEVINE, R. Benefits, barriers, and cues to action of yoga practice: A focus group approach. *Am J Health Behav*. 2009; 33: 3-14.
- BACH, Jennifer M. The effect of contemplation and meditation on 'great compassion' on the psychological well-being of adolescents. *Journal of Positive Psychology*, July 2015.
- BALAJI, P.A.; VARNE, S. R.; ALI, S. S. Physiological Effects of Yogic Practices and Transcendental Meditation in Health and Disease. *North American Journal of Medical Sciences*. 2012; 4(10): 442-448.
- BHARSHANKAR, J. R.; BHARSHANKAR, R. N.; DESHPANDE, V. N.; KAORE, S.B.; GOSAVI, G.B. Effect of yoga on cardiovascular system in subjects above 40 years. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2003; 47: 202-6. [PubMed]
- BIANCHINI, Flávia. Os vários Patañjalis: controvérsias sobre a história do Yoga-Sūtra e seu autor. In: MARTINS, Roberto de Andrade (org.). *O Yoga tradicional de Patañjali: o Rāja-Yoga segundo o Yoga-Sūtra e outros textos indianos clássicos*, pp. 101-132. São Paulo: Shri Yoga Devi, 2012.
- BLACK, D. S. et al. Yogic meditation reverses NF-KB and IRF-related transcriptome dynamics in leukocytes of family dementia caregivers in a

- randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*. 2013.
- CONDON, Paul. Meditation Increases Compassionate Responses to Suffering. *Psychological Science*, October 2013.
- CZIPIN, Jana A. *Practice Manual Pranayama*. Stoughton, WI: Books on Demand, 2012.
- DE MICHELIS, Elizabeth. *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism*. Nova York e Londres: Continuum, 2004.
- DESIKACHAR, K.; BRAGDON, L.; BOSSART, C. The yoga of healing: Exploring yoga's holistic model for health and well-being. *Int J Yoga Ther*. 2005; 15: 17-39.
- DESIKACHAR, T. K. V. *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Rochester, VT: Inner Traditions International, 1999.
- DWIVEDI, S. K. The effect of Yoga nidra on Anxiety. *Shodh Dhara*, 2009.
- EASA, Leila. How to Salute the Sun. *Yoga Journal*. Retrieved 20 March 2013.
- ELIADE, Mircea. *Yoga: Immortality and Freedom*. 2. ed. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2009.
- FEUERSTEIN, Georg. *The Deeper Dimensions of Yoga: Theory and Practice*. Massachusetts: Shambhala Publications, 2003.
- _____. Yoga and Meditation (Dhyana). *Moksha Journal*. Issue 1. 2006. ISSN 1051-127X, OCLC 21878732.
- FRANCO, Eli. Introduction. In: *Yogic Perception, Meditation and Altered States of Consciousness*, ed. Eli Franco and Dagmar Einar, pp. 1-51. Vienna: Österreichische akademie Akademie der Wissenschaften, 2009.
- GEN LAMRIMPA. *Calming the Mind*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1995.
- GRANATH, J.; INGVARSSON, S.; von THIELE, U.; LUNDBERG, U. Stress management: A randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cogn Behav Ther*. 2006; 35: 3-10. [PubMed]

- IYENGAR, B. K. S. *Light on yoga: yoga dipika*. Nova York: Schocken Books, 1979.
- . *Light on prānāyāma: the yogic art of breathing*. Nova York: Crossroad, 2011.
- JAVNBAKHT, M.; HEJAZI KENARI, R.; GHASEMI, M. Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complement Ther Clin Pract*. 2009; 15: 102-4. [PubMed]
- KUMAR, Kamakhya. Effect of Yoga nidra on hypertension and other psychological co-relates. *Yoga the Science; Yoga Publications, Hubli, Karnataka*, 2005.
- KUMAR, S.B. et al. Telomerase activity and cellular aging might be positively modified by a yoga-based lifestyle intervention. *J Altern Complement Med*. 2015.
- LASATER, J. The heart of Patañjali. *Yoga J*, 1997; 137: 134-44.
- LIM, Daniel; CONDON, P.; DESTENO, D. Mindfulness and Compassion: An Examination of Mechanism and Scalability. *PLoS ONE* 10 (2): e0118221. DOI: 10.1371/journal.pone.0118221; February 2015.
- LUTZ, A.; SLAGTER, H.A.; DUNNE, J. D.; DAVIDSON, R. J. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*. 2008; 12 (4): 163-9. DOI: 10.1016/j.tics.2008.01.005. PMC2693206. PMID18329323.
- MARTINS, Roberto de Andrade. *O Yoga tradicional de Patañjali: o Rāja-Yoga segundo o Yoga-Sūtra e outros textos indianos clássicos*. São Paulo: Shri Yoga Devi, 2012.
- MITTRA, Dharma. *Asanas: 608 Yoga Poses*. Novato, CA: New World Library, 2003.
- OKEN, B. S.; ZAJDEL, D.; KISHIYAMA, S.; FLEGAL, K.; DEHEN, C.; HAAS, M. et al. Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors:

- Effects on cognition and quality of life. *Altern Ther Health Med.* 2006; 12: 40-47.
- PARKER, Stephen; VEDA BHARATI, Swami; FERNANDEZ, Manuel. Defining Yoga-Nidra: Traditional Accounts, Physiological Research, and Future Directions. *International Journal of Yoga Therapy*, 2013.
- PATAÑJALI ($\pm$ 300-200 B.C.). *Yoga sutras*.
- PILKINGTON, K.; KIRKWOOD, G.; RAMPES, H.; RICHARDSON, J. Yoga for depression: The research evidence. *J Affect Disord.* 2005; 89: 13-24. [PubMed]
- RAINFORTH, Maxwell; SCHNEIDER, Robert H.; NIDICH, Sanford I.; GAYLORD-KING, Carolyn; SALERNO, John W.; ANDERSON, James W. Stress Reduction Programs in Patients with Elevated Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-analysis. *NIH Public Access*, March 2008.
- RAUB, J.A. Psychophysiologic effects of hatha yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: A literature review. *J Altern Complement Med*, 2002; 8: 797-812. [PubMed].
- VADIRAJA, H. S. et al., Effects of a yoga program on cortisol rhythm and mood states in early breast cancer patients undergoing adjuvant radiotherapy: a randomized controlled trial. *Integr Cancer Ther.* 2009.
- VIJAYARAGHAVA, A.; DORESWAMY, V.; NARASIPUR, O. S.; KUNNAVIL, R.; SRINIVASAMURTHY, N. Effect of Yoga Practice on Levels of Inflammatory Markers After Moderate and Strenuous Exercise. *Journal of Clinical and Diagnostic Research : JCDR.* 2015; 9 (6): CC08-CC12. DOI: 10.7860/JCDR/2015/12851.6021.
- WANG, J.; XIONG, X.; LIU, W. Yoga for Essential Hypertension: A Systematic Review. GONZALEZ, G. E., ed. *PLoS ONE.* 2013; 8 (10): e76357. DOI: 10.1371/journal.pone.0076357.
- WILLIAMS, K.; STEINBERG, L.; PETRONIS, J. Therapeutic application of iyyengar yoga for healing chronic low back pain. *Int J Yoga Ther.*, 2003; 13:

55-67.

WIWANITKIT, V. Yoga as a protective lifestyle in the present post nuclear leakage crisis. *International Journal of Yoga*, 2012; 5 (1): 75. DOI: 10.4103/0973-6131.91720.

AGRADECIMENTOS

Somos eternamente gratos a todos os pacientes e também às pessoas que, aflitas, nos procuraram, desde o início da nossa formação até os dias atuais, sedentas por saúde, nos motivando a semear o que acreditamos ser essencial rumo ao equilíbrio do corpo, da mente e do espírito. Vocês foram e são nossos verdadeiros professores!

Nosso carinho especial aos que nos ajudaram na elaboração desta obra: a instrutora de yoga Mariana Peixoto Carvalho, que é um exemplo de vivência do yoga em toda sua plenitude, e ao ilustrador Agair Gil, um verdadeiro artista de altíssimo nível.



www.novoseculo.com.br



#Novo Século nas redes sociais

